



48. Brockenlauf  
Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Horn, Armin

□□: GZBW-Runners

□□: 681

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:01:44

□□: 8.75 km/h

□□□□: 6:26 min/km

□□□□□/□□□: 163 (of 230)

□□□□□/□: 110 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 8(of 11)

□□□□□□□: 48:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:30	7:26	7	6:47	105	13:26	4.10	30:30	7:26	7	6:47	105	13:26
Loddenke	2.20	12:22	5:37	6	2:30	106	5:34	6.30	42:52	6:48	6	9:17	103	19:00
Ilseburg/Markt	3.30	18:52	5:43	9	4:12	115	8:32	9.60	1:01:44	6:25	8	13:09	111	27:32