



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Schlie, Michael

□□: LC Solbad Ravensberg

□□: 754

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:03:56

□□: 8.45 km/h

□□□□: 6:40 min/km

□□□□□/□□□: 180 (of 230)

□□□□□/□: 117 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 48:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 32:57 | 8:02 | 11 | 9:14 | 122 | 15:53 | 4.10 | 32:57 | 8:02 | 11 | 9:14 | 122 | 15:53 |
| Loddenke | 2.20 | 12:36 | 5:43 | 7 | 2:44 | 113 | 5:48 | 6.30 | 45:33 | 7:13 | 9 | 11:58 | 119 | 21:41 |
| Ilsenburg/Markt | 3.30 | 18:23 | 5:34 | 7 | 3:43 | 106 | 8:03 | 9.60 | 1:03:56 | 6:39 | 9 | 15:21 | 118 | 29:44 |