



48. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Dammann-Kölsch, Franz

□□: LC Solbad Ravensberg

□□: 643

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:08:41

□□: 7.86 km/h

□□□□: 7:09 min/km

□□□□□/□□□: 205 (of 230)

□□□□□/□: 126 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 48:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:08	7:35	8	7:25	111	14:04	4.10	31:08	7:35	8	7:25	111	14:04
Loddenke	2.20	15:28	7:01	11	5:36	130	8:40	6.30	46:36	7:23	10	13:01	125	22:44
Ilseburg/Markt	3.30	22:05	6:41	11	7:25	127	11:45	9.60	1:08:41	7:09	11	20:06	127	34:29