



48. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Proft, Martin

□□: SchiekepannElf

□□: 736

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:09:36

□□: 8.28 km/h

□□□□: 7:15 min/km

□□□□□/□□□: 210 (of 230)

□□□□□/□: 129 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 13(of 14)

□□□□□□□: 34:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:00	8:02	14	15:56	124	15:56	4.10	33:00	8:02	14	15:56	124	15:56
Loddenke	2.20	14:28	6:34	13	7:40	124	7:40	6.30	47:28	7:32	13	23:36	129	23:36
Ilseburg/Markt	3.30	22:08	6:42	13	11:48	128	11:48	9.60	1:09:36	7:15	13	35:24	130	35:24