48. Brockenlauf

Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Fricke, Gerd

□□: LAVO7Bad Harzburg
□□: 657

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:11:32

□□: 7.55 km/h
□□□□: 7:27 min/km

□□□□□/□□□: 218 (of 230)
□□□□□/□: 132 (of 136)
□□□□□□: 34:12
□□□□□: 9(of 13)
□□□□□□□: 55:08

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:35	7:12	2	2:10	93	12:31	4.10	29:35	7:12	2	2:10	93	12:31
Loddenke	2.20	16:00	7:16	10	4:44	132	9:12	6.30	45:35	7:14	8	6:54	120	21:43
Ilsenburg/Markt	3.30	25:57	7:51	11	9:30	134	15:37	9.60	1:11:32	7:27	10	33:04	133	37:20