



48. Brockenlauf
Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Fricke, Gerd

□□: LAVO7Bad Harzburg

□□: 657

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:11:32

□□: 8.05 km/h

□□□□: 7:27 min/km

□□□□□/□□□: 218 (of 230)

□□□□□/□: 132 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 55:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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
Ilseburg/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