



47. Brockenlauf  
Ilsenburg / 02.09.2017

□□□□

Stagge, Frank

□□: Ilsenburg

□□: 834

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 54:21

□□: 9.94 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 181)

□□□□□/□: 78 (of 120)

□□□□□□: 33:03

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 48:59

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein       | 4.10     | 26:28    | 6:27         | 4       | 1:49    | 67      | 10:10   | 4.10 | 26:28     | 6:27          | 4       | 1:49    | 67      | 10:10   |
| Loddenke        | 2.20     | 12:12    | 5:32         | 7       | 2:29    | 100     | 5:40    | 6.30 | 38:40     | 6:08          | 5       | 4:18    | 80      | 15:50   |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 15:41    | 4:45         | 4       | 1:04    | 72      | 5:37    | 9.60 | 54:21     | 5:39          | 5       | 5:22    | 78      | 21:18   |