



47. Brockenlauf
Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

PORWOLL, Dietmar

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 789

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:00:42

□□: 9.49 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 181)

□□□□□/□: 103 (of 120)

□□□□□□: 33:03

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 48:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:34	7:56	9	7:55	113	16:16	4.10	32:34	7:56	9	7:55	113	16:16
Loddenke	2.20	11:42	5:19	6	1:59	91	5:10	6.30	44:16	7:01	9	9:54	108	21:26
Ilseburg/Markt	3.30	16:26	4:58	7	1:49	90	6:22	9.60	1:00:42	6:19	9	11:43	103	27:39