



49. Brockenlauf
 Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Schäfer, Ingo

□□: TSG GutsMuths 1860 Quedlinburg
 □□: 772

□□: 9.60 km
 9,6 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:44

□□: 12.07 km/h
 □□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 210)

□□□□□/□: 21 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 7(of 19)

□□□□□□□: 38:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:30	5:29	6	3:14	21	6:10	4.10	22:30	5:29	6	3:14	21	6:10
Loddenke	2.20	8:37	3:54	5	1:02	16	1:52	6.30	31:07	4:56	6	4:16	20	8:00
Ilsenburg/Markt	3.30	13:37	4:07	7	2:13	22	3:11	9.60	44:44	4:39	7	6:29	21	11:11