



49. Brockenlauf
 Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Hellweg, Karsten

□□: LGV Marathon Giessen
 □□: 685

□□: 9.60 km
 9,6 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 49:34

□□: 11.62 km/h
 □□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 46 (of 210)

□□□□□/□: 41 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 38:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:00	6:20	3	6:35	52	9:40	4.10	26:00	6:20	3	6:35	52	9:40	
Loddenke	2.20	9:25	4:16	4	1:54	34	2:40	6.30	35:25	5:37	3	8:29	48	12:18	
Ilsenburg/Markt	3.30	14:09	4:17	4	2:23	35	3:43	9.60	49:34	5:09	4	10:52	41	16:01	