



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Lüneburg, Detlef

□□: 865

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 49:44

□□: 11.58 km/h
□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 210)

□□□□□/□: 42 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 8(of 19)

□□□□□□□: 38:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:11	6:08	8	5:55	42	8:51	4.10	25:11	6:08	8	5:55	42	8:51
Loddenke	2.20	9:55	4:30	11	2:20	49	3:10	6.30	35:06	5:34	8	8:15	41	11:59
Ilsenburg/Markt	3.30	14:38	4:26	8	3:14	43	4:12	9.60	49:44	5:10	8	11:29	42	16:11