



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Gröger, Benjamin

□□: Ganderkesee

□□: 679

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 50:04

□□: 10.79 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 210)

□□□□□/□: 47 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 7(of 17)

□□□□□□□: 38:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:54	6:04	6	5:29	40	8:34	4.10	24:54	6:04	6	5:29	40	8:34
Loddenke	2.20	10:21	4:42	10	2:52	63	3:36	6.30	35:15	5:35	6	8:21	43	12:08
Ilsenburg/Markt	3.30	14:49	4:29	8	3:10	49	4:23	9.60	50:04	5:12	7	11:31	47	16:31