



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Klose, Stephan

□□: Bonn

□□: 710

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 51:54

□□: 11.10 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 210)

□□□□□/□: 59 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 8(of 16)

□□□□□□□: 40:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:29	6:27	9	6:26	64	10:09	4.10	26:29	6:27	9	6:26	64	10:09
Loddenke	2.20	10:11	4:37	7	2:12	56	3:26	6.30	36:40	5:49	8	8:38	60	13:33
Ilsenburg/Markt	3.30	15:14	4:36	6	3:03	57	4:48	9.60	51:54	5:24	8	11:41	59	18:21