



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Seelig, Birgit

□□□: 52:32

□□: 781

□□: 10.28 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 76 (of 210)

9,6 km - Lauf

□□□□□/□: 15 (of 78)

□□□□□□: 44:23

□□□□:

□□□□□: 2(of 7)

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□□□□: 44:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:21	6:25	2	4:22	14	4:22	4.10	26:21	6:25	2	4:22	14	4:22	
Loddenke	2.20	10:54	4:57	2	2:14	21	2:18	6.30	37:15	5:54	2	6:36	15	6:36	
Ilsenburg/Markt	3.30	15:17	4:37	2	1:33	15	1:44	9.60	52:32	5:28	2	8:09	15	8:09	