



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Thomas, Danny

□□: FSV Grün-Weiß Ilsenburg

□□: 857

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 53:34

□□: 10.08 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 210)

□□□□□/□: 68 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 46:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:41	6:30	4	3:22	67	10:21	4.10	26:41	6:30	4	3:22	67	10:21
Loddenke	2.20	11:20	5:09	4	1:59	83	4:35	6.30	38:01	6:02	4	5:21	70	14:54
Ilsenburg/Markt	3.30	15:33	4:42	5	1:49	65	5:07	9.60	53:34	5:34	4	6:53	68	20:01