



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Heise, Mario

□□: 864

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 54:06

□□: 10.65 km/h
□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 210)

□□□□□/□: 72 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 11(of 16)

□□□□□□□: 40:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:28	6:41	12	7:25	75	11:08	4.10	27:28	6:41	12	7:25	75	11:08	
Loddenke	2.20	10:33	4:47	10	2:34	70	3:48	6.30	38:01	6:02	11	9:59	70	14:54	
Ilsenburg/Markt	3.30	16:05	4:52	11	3:54	76	5:39	9.60	54:06	5:38	11	13:53	72	20:33	