



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Bauer, Ralf

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 644

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 55:33

□□: 10.37 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 210)

□□□□□/□: 77 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 15(of 19)

□□□□□□□: 38:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:08	7:06	18	9:52	90	12:48	4.10	29:08	7:06	18	9:52	90	12:48
Loddenke	2.20	10:17	4:40	14	2:42	59	3:32	6.30	39:25	6:15	15	12:34	79	16:18
Ilsenburg/Markt	3.30	16:08	4:53	16	4:44	78	5:42	9.60	55:33	5:47	15	17:18	77	22:00