



49. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Ziep, René

□□: Jimmys Lauftreff

□□: 822

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 56:08

□□: 9.62 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 104 (of 210)

□□□□□/□: 80 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 17(of 19)

□□□□□□□: 38:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:43	7:00	15	9:27	85	12:23	4.10	28:43	7:00	15	9:27	85	12:23
Loddenke	2.20	11:05	5:02	17	3:30	80	4:20	6.30	39:48	6:19	17	12:57	85	16:41
Ilseburg/Markt	3.30	16:20	4:56	17	4:56	81	5:54	9.60	56:08	5:50	17	17:53	80	22:35