



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Seeger, Bernd

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 780

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 56:29

□□: 10.20 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 210)

□□□□□/□: 82 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 50:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:57	6:49	2	1:58	77	11:37	4.10	27:57	6:49	2	1:58	77	11:37
Loddenke	2.20	11:28	5:12	2	1:18	87	4:43	6.30	39:25	6:15	2	3:16	79	16:18
Ilsenburg/Markt	3.30	17:04	5:10	2	2:38	93	6:38	9.60	56:29	5:53	2	5:54	82	22:56