



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

□□: 9.56 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 |