



49. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Rübesamen, Erik

□□: LSG Muskelkater

□□: 768

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 57:07

□□: 9.45 km/h

□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 113 (of 210)

□□□□□/□: 86 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 46:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:11	7:07	7	5:52	94	12:51	4.10	29:11	7:07	7	5:52	94	12:51
Loddenke	2.20	11:49	5:22	7	2:28	98	5:04	6.30	41:00	6:30	7	8:20	93	17:53
Ilseburg/Markt	3.30	16:07	4:53	6	2:23	77	5:41	9.60	57:07	5:56	7	10:26	86	23:34