



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Illgen, Ilona

□□: Jog n Walk

□□: 698

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 57:24

□□: 9.41 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 210)

□□□□□/□: 30 (of 78)

□□□□□□: 44:23

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 50:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:32	7:12	4	3:18	36	7:33	4.10	29:32	7:12	4	3:18	36	7:33
Loddenke	2.20	11:30	5:13	4	1:53	33	2:54	6.30	41:02	6:30	5	5:11	34	10:23
Ilsenburg/Markt	3.30	16:22	4:57	2	1:26	22	2:49	9.60	57:24	5:58	3	6:37	30	13:01