



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Fries, Sunee

□□: 867

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 58:33

□□: 9.84 km/h
□□□□: 6:06 min/km

□□□□□/□□□: 133 (of 210)

□□□□□/□: 37 (of 78)

□□□□□□: 44:23

□□□□□: 5(of 11)

□□□□□□□: 50:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:36	7:13	5	3:22	37	7:37	4.10	29:36	7:13	5	3:22	37	7:37	
Loddenke	2.20	11:22	5:09	3	1:45	30	2:46	6.30	40:58	6:30	4	5:07	33	10:19	
Ilsenburg/Markt	3.30	17:35	5:19	6	2:39	42	4:02	9.60	58:33	6:05	5	7:46	37	14:10	