



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Seidel, Stefan

□□: Wedemark

□□: 783

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 59:48

□□: 9.63 km/h

□□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 146 (of 210)

□□□□□/□: 104 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 9(of 11)

□□□□□□□: 38:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:47	7:15	8	10:22	99	13:27	4.10	29:47	7:15	8	10:22	99	13:27	
Loddenke	2.20	12:18	5:35	9	4:47	110	5:33	6.30	42:05	6:40	8	15:09	100	18:58	
Ilsenburg/Markt	3.30	17:43	5:22	9	5:57	105	7:17	9.60	59:48	6:13	9	21:06	104	26:15	