



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Sandt, René

□□: Tangermünde

□□: 771

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:02:14

□□: 9.26 km/h

□□□□: 6:29 min/km

□□□□□/□□□: 157 (of 210)

□□□□□/□: 109 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 15(of 16)

□□□□□□□: 40:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:23	7:39	16	11:20	114	15:03	4.10	31:23	7:39	16	11:20	114	15:03
Loddenke	2.20	13:00	5:54	15	5:01	118	6:15	6.30	44:23	7:02	15	16:21	112	21:16
Ilsenburg/Markt	3.30	17:51	5:24	14	5:40	106	7:25	9.60	1:02:14	6:28	15	22:01	109	28:41