



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Dörge, Maik

□□: Elbingerode

□□: 661

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:02:17

□□: 9.25 km/h

□□□□: 6:29 min/km

□□□□□/□□□: 159 (of 210)

□□□□□/□: 110 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 46:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:08	7:35	10	7:49	109	14:48	4.10	31:08	7:35	10	7:49	109	14:48
Loddenke	2.20	12:51	5:50	10	3:30	117	6:06	6.30	43:59	6:58	10	11:19	111	20:52
Ilsenburg/Markt	3.30	18:18	5:32	10	4:34	111	7:52	9.60	1:02:17	6:29	10	15:36	110	28:44