



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Siegl, Olaf

□□: Brockenlauf

□□: 845

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:04:48

□□: 8.89 km/h

□□□□: 6:45 min/km

□□□□□/□□□: 177 (of 210)

□□□□□/□: 116 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 19(of 19)

□□□□□□□: 38:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:11	7:50	19	12:55	115	15:51	4.10	32:11	7:50	19	12:55	115	15:51
Loddenke	2.20	12:50	5:49	19	5:15	116	6:05	6.30	45:01	7:08	19	18:10	114	21:54
Ilsenburg/Markt	3.30	19:47	5:59	19	8:23	122	9:21	9.60	1:04:48	6:45	19	26:33	116	31:15