



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Porwoll, Dietmar

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 758

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:08:14

□□: 8.44 km/h

□□□□: 7:07 min/km

□□□□□/□□□: 189 (of 210)

□□□□□/□: 122 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 44:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	35:51	8:44	10	13:14	124	19:31	4.10	35:51	8:44	10	13:14	124	19:31	
Loddenke	2.20	13:32	6:09	10	5:05	120	6:47	6.30	49:23	7:50	10	18:19	125	26:16	
Ilsenburg/Markt	3.30	18:51	5:42	8	5:40	115	8:25	9.60	1:08:14	7:06	10	23:59	122	34:41	