



49. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Lietzke, Norbert

□□: Lauffeuer Buntekuh Lübeck  
□□: 731

□□: 9.60 km  
9,6 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M75 (75 und älter)

□□□: 1:08:26

□□: 7.89 km/h  
□□□□: 7:08 min/km

□□□□□/□□□: 190 (of 210)

□□□□□/□: 123 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 56:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:39	8:12	4	4:31	121	17:19	4.10	33:39	8:12	4	4:31	121	17:19
Loddenke	2.20	13:41	6:13	3	2:00	121	6:56	6.30	47:20	7:30	3	6:31	121	24:13
Ilseburg/Markt	3.30	21:06	6:23	4	5:25	127	10:40	9.60	1:08:26	7:07	4	11:56	123	34:53