



49. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Sempert, Marianne

□□: Laufschule Scuol / OLG Cordoba  
□□: 784

□□: 9.60 km  
9,6 km - Lauf

□□□□:  
Seniorinnen W60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:12:13

□□: 7.98 km/h  
□□□□: 7:31 min/km

□□□□□/□□□: 199 (of 210)

□□□□□/□: 73 (of 78)

□□□□□□: 44:23

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 57:49

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	37:32	9:09	4	8:17	75	15:33	4.10	37:32	9:09	4	8:17	75	15:33	
Loddenke	2.20	14:41	6:40	4	3:28	72	6:05	6.30	52:13	8:17	4	11:45	74	21:34	
Ilseburg/Markt	3.30	20:00	6:03	4	2:39	67	6:27	9.60	1:12:13	7:31	4	14:24	73	27:50	