



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Holz, Volker

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 694

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:12:41

□□: 7.43 km/h

□□□□: 7:34 min/km

□□□□□/□□□: 200 (of 210)

□□□□□/□: 127 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 41:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	36:54	9:00	15	16:16	128	20:34	4.10	36:54	9:00	15	16:16	128	20:34
Loddenke	2.20	14:03	6:23	14	5:42	124	7:18	6.30	50:57	8:05	15	21:58	127	27:50
Ilsenburg/Markt	3.30	21:44	6:35	15	9:16	128	11:18	9.60	1:12:41	7:34	15	31:14	127	39:08