



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Hörning, Jürgen

□□: TSV Langeoog

□□: 697

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:25:28

□□: 6.32 km/h

□□□□: 8:54 min/km

□□□□□/□□□: 208 (of 210)

□□□□□/□: 130 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 50:35

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 40:47 | 9:56 | 5 | 14:48 | 131 | 24:27 | 4.10 | 40:47 | 9:56 | 5 | 14:48 | 131 | 24:27 |
| Loddenke | 2.20 | 18:52 | 8:34 | 5 | 8:42 | 132 | 12:07 | 6.30 | 59:39 | 9:28 | 5 | 23:30 | 131 | 36:32 |
| Ilsenburg/Markt | 3.30 | 25:49 | 7:49 | 5 | 11:23 | 130 | 15:23 | 9.60 | 1:25:28 | 8:54 | 5 | 34:53 | 130 | 51:55 |