



50. Brockenlauf  
Ilsenburg / 04.09.2021

□□□□

Dr. Rüger, Christopher

□□: Rostock

□□: 789

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:10:26

□□: 8.18 km/h

□□□□: 7:20 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 148)

□□□□□/□: 89 (of 94)

□□□□□□: 35:15

□□□□□: 13(of 13)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	35:46	8:43	13	15:48	90	18:16	4.10	35:46	8:43	14	15:48	95	18:16
Loddenke	2.20	14:26	6:33	13	6:36	89	7:27	6.30	50:12	7:58	14	22:22	94	25:43
Ilsenburg/Markt	3.30	20:14	6:07	13	8:23	87	9:28	9.60	1:10:26	7:20	13	30:45	89	35:11