



51. Brockenlauf
Ilsenburg / 03.09.2022

□□□□

Friedrich, Alexander

□□: Lingen

□□: 577

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 55:46

□□: 9.68 km/h

□□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 147)

□□□□□/□: 62 (of 90)

□□□□□□: 37:03

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 41:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:30	6:57	6	8:42	61	9:45	4.10	28:30	6:57	6	8:42	61	9:45
Loddenke	2.20	11:05	5:02	8	3:05	61	6:30	6.30	39:35	6:16	6	11:47	62	35:00
Ilsenburg/Markt	3.30	16:11	4:54	8	2:33	57	4:58	9.60	55:46	5:48	6	14:20	62	18:43