



51. Brockenlauf
Ilseburg / 03.09.2022

□□□□

Oppermann, Frank

□□: LG TuS Vinsebeck

□□: 646

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 1:01:56

□□: 8.72 km/h

□□□□: 6:27 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 147)

□□□□□/□: 77 (of 90)

□□□□□□: 37:03

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 40:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:31	7:26	8	10:19	76	11:46	4.10	30:31	7:26	8	10:19	76	11:46
Loddenke	2.20	12:40	5:45	7	4:45	75	8:05	6.30	43:11	6:51	8	15:04	77	38:36
Ilseburg/Markt	3.30	18:45	5:40	7	6:38	75	7:32	9.60	1:01:56	6:27	7	21:42	77	24:53