



48. Brockenlauf  
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Simon, Dieter

□□: Northeim

□□: 779

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 57:11

□□: 10.07 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 230)

□□□□□/□: 85 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 12(of 19)

□□□□□□□: 42:45

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein       | 4.10     | 28:55    | 7:03         | 12      | 7:40    | 90      | 11:51   | 4.10 | 28:55     | 7:03          | 12      | 7:40    | 90      | 11:51   |
| Loddenke        | 2.20     | 11:31    | 5:14         | 12      | 3:04    | 84      | 4:43    | 6.30 | 40:26     | 6:25          | 12      | 10:44   | 89      | 16:34   |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 16:45    | 5:04         | 12      | 3:42    | 84      | 6:25    | 9.60 | 57:11     | 5:57          | 12      | 14:26   | 86      | 22:59   |