



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Moosdorf, Thomas

□□: Naundorf

□□: 742

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 43:45

□□: 13.17 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 210)

□□□□□/□: 15 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 4(of 19)

□□□□□□□: 38:15

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein       | 4.10     | 22:20    | 5:26         | 5       | 3:04    | 19      | 6:00    | 4.10 | 22:20     | 5:26      | 5             | 3:04    | 19      | 6:00    |         |
| Loddenke        | 2.20     | 8:44     | 3:58         | 6       | 1:09    | 21      | 1:59    | 6.30 | 31:04     | 4:55      | 5             | 4:13    | 18      | 7:57    |         |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 12:41    | 3:50         | 2       | 1:17    | 12      | 2:15    | 9.60 | 43:45     | 4:33      | 4             | 5:30    | 15      | 10:12   |         |