



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Heese, Alexander

□□: Braunlage

□□: 683

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:37

□□: 11.38 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 210)

□□□□□/□: 51 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 6(of 16)

□□□□□□□: 40:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:41	6:01	5	4:38	37	8:21	4.10	24:41	6:01	5	4:38	37	8:21	
Loddenke	2.20	10:10	4:37	6	2:11	54	3:25	6.30	34:51	5:31	6	6:49	40	11:44	
Ilsenburg/Markt	3.30	15:46	4:46	10	3:35	73	5:20	9.60	50:37	5:16	6	10:24	51	17:04	