



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Heese, Alexander

□□: Braunlage

□□: 683

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 50:37

□□: 10.67 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 61 (of 210)

□□□□□/□: 51 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 6(of 16)

□□□□□□□: 40:13

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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   |