



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Weidemann, Arndt

□□: Städtoldendorf

□□: 811

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 56:03

□□: 9.63 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 210)

□□□□□/□: 79 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 16(of 19)

□□□□□□□: 38:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:52	7:02	17	9:36	87	12:32	4.10	28:52	7:02	17	9:36	87	12:32
Loddenke	2.20	11:35	5:15	18	4:00	91	4:50	6.30	40:27	6:25	18	13:36	90	17:20
Ilsenburg/Markt	3.30	15:36	4:43	12	4:12	68	5:10	9.60	56:03	5:50	16	17:48	79	22:30