



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

□□□□

□□□□

□□□

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