



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Lembcke, Steffen

□□: SV Kali Wolmirstedt e. V:  
□□: 730

□□: 9.60 km  
9,6 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:02:54

□□: 8.59 km/h  
□□□□: 6:33 min/km

□□□□□/□□□: 163 (of 210)

□□□□□/□: 111 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 13(of 15)

□□□□□□□: 41:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	36:18	8:51	14	15:40	126	19:58	4.10	36:18	8:51	14	15:40	126	19:58	
Loddenke	2.20	10:24	4:43	8	2:03	65	3:39	6.30	46:42	7:24	13	17:43	119	23:35	
Ilsenburg/Markt	3.30	16:12	4:54	10	3:44	80	5:46	9.60	1:02:54	6:33	13	21:27	111	29:21	