



46. Brockenlauf
Ilsenburg / 03.09.2016

□□□□

Berndt, Marcus

□□: Hamburg

□□: 696

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 47:39

□□: 12.09 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 193)

□□□□□/□: 49 (of 136)

□□□□□□: 33:44

□□□□□: 11(of 19)

□□□□□□□: 34:31

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke | 6.30 | 33:18 | 5:17 | 11 | 9:04 | 48 | 10:18 | 6.30 | 33:18 | 5:17 | 11 | 9:04 | 48 | 10:18 |
| Ilsenburg/Markt | 3.30 | 14:21 | 4:20 | 12 | 4:04 | 53 | 4:04 | 9.60 | 47:39 | 4:57 | 11 | 13:08 | 49 | 13:55 |