



47. Brockenlauf
Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

BORNKAMP, Jens

□□: Elsfleth

□□: 757

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:01:55

□□: 8.72 km/h

□□□□: 6:27 min/km

□□□□□/□□□: 151 (of 181)

□□□□□/□: 108 (of 120)

□□□□□□: 33:03

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 43:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 31:38 | 7:42 | 11 | 9:35 | 110 | 15:20 | 4.10 | 31:38 | 7:42 | 11 | 9:35 | 110 | 15:20 | |
| Loddenke | 2.20 | 14:03 | 6:23 | 11 | 5:19 | 114 | 7:31 | 6.30 | 45:41 | 7:15 | 11 | 14:54 | 113 | 22:51 | |
| Ilseburg/Markt | 3.30 | 16:14 | 4:55 | 10 | 3:20 | 84 | 6:10 | 9.60 | 1:01:55 | 6:26 | 11 | 18:14 | 108 | 28:52 | |