



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Suttkus, Thorsten

□□: SV Harzfalke Tanne
□□: 794

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 42:43

□□: 12.64 km/h
□□□□: 4:27 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 210)

□□□□□/□: 14 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 3(of 19)

□□□□□□□: 38:15

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 21:13 | 5:10 | 3 | 1:57 | 14 | 4:53 | 4.10 | 21:13 | 5:10 | 3 | 1:57 | 14 | 4:53 | |
| Loddenke | 2.20 | 8:23 | 3:48 | 2 | 0:48 | 12 | 1:38 | 6.30 | 29:36 | 4:41 | 3 | 2:45 | 14 | 6:29 | |
| Ilsenburg/Markt | 3.30 | 13:07 | 3:58 | 6 | 1:43 | 18 | 2:41 | 9.60 | 42:43 | 4:26 | 3 | 4:28 | 14 | 9:10 | |