



49. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Thieme-Zwipp, Mike

□□: Braunschweig

□□: 798

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 47:14

□□: 12.19 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 210)

□□□□□/□: 31 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 3(of 15)

□□□□□□□: 41:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:29	5:43	3	2:51	27	7:09	4.10	23:29	5:43	3	2:51	27	7:09
Loddenke	2.20	9:30	4:19	3	1:09	36	2:45	6.30	32:59	5:14	3	4:00	30	9:52
Ilseburg/Markt	3.30	14:15	4:19	3	1:47	36	3:49	9.60	47:14	4:55	3	5:47	31	13:41