



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 |