



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Ziep, Michel

□□: Jimmys Lauftreff

□□: 821

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 48:37

□□: 11.11 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 210)

□□□□□/□: 36 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 5(of 17)

□□□□□□□: 38:33

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□   | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein       | 4.10     | 24:34    | 5:59         | 5       | 5:09    | 36      | 8:14    | 4.10 | 24:34 | 5:59 | 5       | 5:09    | 36      | 8:14    |
| Loddenke        | 2.20     | 9:33     | 4:20         | 5       | 2:04    | 37      | 2:48    | 6.30 | 34:07 | 5:24 | 4       | 7:13    | 34      | 11:00   |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 14:30    | 4:23         | 5       | 2:51    | 41      | 4:04    | 9.60 | 48:37 | 5:03 | 5       | 10:04   | 36      | 15:04   |