



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

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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	