



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Gehnke, Thomas

□□: 673

□□: 9.60 km  
9,6 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 58:21

□□: 9.87 km/h  
□□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 129 (of 210)

□□□□□/□: 95 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 15(of 17)

□□□□□□□: 38:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:10	7:36	15	11:45	110	14:50	4.10	31:10	7:36	15	11:45	110	14:50	
Loddenke	2.20	11:36	5:16	15	4:07	93	4:51	6.30	42:46	6:47	15	15:52	106	19:39	
Ilsenburg/Markt	3.30	15:35	4:43	12	3:56	67	5:09	9.60	58:21	6:04	15	19:48	95	24:48	