



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Zieger, Jan-Frederik

□□: Lauflin Team Göttingen

□□: 580

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:07:10

□□: 12.36 km/h

□□□□: 4:51 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 581)

□□□□□/□: 38 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 8(of 67)

□□□□□□□: 1:39:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:05	4:34	6	2:00	30	2:01	3.30	15:05	4:34	6	2:00	30	2:01	
Schlüsie	3.10	16:36	5:21	7	2:58	34	2:58	6.40	31:41	4:57	6	4:58	31	4:58	
Hermannsklippe	2.60	14:20	5:30	7	2:56	34	2:56	9.00	46:01	5:06	7	7:54	32	7:54	
Brocken	3.10	25:06	8:05	12	7:03	56	7:03	12.10	1:11:07	5:52	7	14:57	37	14:57	
Eiserner Handwe	3.60	15:19	4:15	9	3:27	45	3:27	15.70	1:26:26	5:30	8	18:24	38	18:24	
Schlüsie	4.10	15:01	3:39	10	3:27	52	3:27	19.80	1:41:27	5:07	9	21:51	39	21:51	
Loddenke	3.10	12:13	3:56	9	2:54	46	2:54	22.90	1:53:40	4:57	8	24:45	36	24:45	
Ilseburg/Markt	3.30	13:30	4:05	9	2:53	43	2:53	26.20	2:07:10	4:51	8	27:38	38	27:38	