



50. Brockenlauf
Ilseburg / 04.09.2021

□□□□

Jahnke, Tom

□□: Erfurt

□□: 699

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:01:45

□□: 9.33 km/h

□□□□: 6:26 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 148)

□□□□□/□: 75 (of 94)

□□□□□□: 35:15

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 39:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:17	7:23	12	10:19	72	12:47	4.10	30:17	7:23	14	10:19	95	12:47
Loddenke	2.20	12:15	5:34	12	4:25	67	5:16	6.30	42:32	6:45	14	14:42	94	18:03
Ilseburg/Markt	3.30	19:13	5:49	12	7:22	80	8:27	9.60	1:01:45	6:25	12	22:04	75	26:30