



51. Brockenlauf  
Ilseburg / 03.09.2022

□□□□

Jahnke, Tom

□□: Männerhort

□□: 597

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 57:24

□□: 9.41 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 147)

□□□□□/□: 65 (of 90)

□□□□□□: 37:03

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 39:16

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein      | 4.10     | 28:57    | 7:03         | 10      | 9:25    | 65      | 10:12   | 4.10 | 28:57     | 7:03          | 10      | 9:25    | 65      | 10:12   |
| Loddenke       | 2.20     | 11:31    | 5:14         | 10      | 3:55    | 67      | 6:56    | 6.30 | 40:28     | 6:25          | 10      | 13:20   | 65      | 35:53   |
| Ilseburg/Markt | 3.30     | 16:56    | 5:07         | 10      | 4:48    | 64      | 5:43    | 9.60 | 57:24     | 5:58          | 10      | 18:08   | 65      | 20:21   |