

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Erika Pfeuffer

MTV Jahn Schladen

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m		letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	02:28,4	25	10.000 m		Zwischenzeitnahme
2	800 m	02:40,8	26	10.400 m		
3	1.200 m	02:44,6	27	10.800 m		
4	1.600 m	02:47,4	28	11.200 m		
5	2.000 m	02:46,6	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:44,8	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:46,2	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:46,6	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:47,5	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:47,8	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:49,3	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:49,1	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:47,5	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:48,4	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:46,0	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:48,8	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:47,4	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:47,2	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:46,2	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:46,2	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:47,6	45	18.000 m		
22	8.800 m		46	18.400 m		
23	9.200 m		47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 290

= Gesamtstrecke: 8690 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Carola Grund

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:20,3	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:56,6	25	10.000 m	02:12,4	Zwischenzeitnahme 0:56:49,9
2	800 m	02:05,2	26	10.400 m	02:24,5	
3	1.200 m	02:06,9	27	10.800 m		
4	1.600 m	02:08,0	28	11.200 m		
5	2.000 m	02:10,1	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:15,7	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:13,6	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:10,1	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:21,3	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:17,2	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:20,5	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:19,4	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:18,3	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:22,0	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:23,8	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:23,8	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:21,7	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:20,2	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:20,6	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:21,8	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:18,9	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:23,0	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:13,7	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 145

= Gesamtstrecke: 10545 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Rita Susenburger

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:08,5	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	02:04,6	25	10.000 m	02:06,9	Zwischenzeitnahme 0:52:55,3
2	800 m	02:07,4	26	10.400 m	02:14,0	
3	1.200 m	02:04,3	27	10.800 m	02:12,3	
4	1.600 m	02:04,8	28	11.200 m	02:10,0	
5	2.000 m	02:04,5	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:04,5	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:05,6	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:04,5	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:06,7	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:05,6	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:06,7	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:07,4	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:09,8	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:07,6	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:07,2	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:08,0	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:06,4	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:08,1	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:09,5	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:08,8	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:09,4	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:07,8	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:08,6	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 95

= Gesamtstrecke: 11295 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Karl-Heinz Höfel

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:25,4	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	02:00,4	25	10.000 m	02:24,8	Zwischenzeitnahme 0:58:39,0
2	800 m	02:09,6	26	10.400 m		
3	1.200 m	02:14,4	27	10.800 m		
4	1.600 m	02:18,1	28	11.200 m		
5	2.000 m	02:18,3	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:18,3	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:18,4	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:18,3	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:18,6	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:20,1	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:20,2	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:21,9	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:21,8	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:22,6	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:21,9	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:22,2	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:21,7	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:24,8	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:27,8	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:28,6	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:27,1	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:26,8	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:25,2	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 230

= Gesamtstrecke: 10230 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Eckhard Heyne

MTV Schöningen

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:23,6	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	02:05,5	25	10.000 m	02:20,1	Zwischenzeitnahme 0:58:20,2
2	800 m	02:14,8	26	10.400 m		
3	1.200 m	02:13,5	27	10.800 m		
4	1.600 m	02:16,8	28	11.200 m		
5	2.000 m	02:20,3	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:17,8	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:19,7	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:20,3	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:19,0	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:17,7	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:19,3	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:18,4	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:19,5	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:21,9	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:23,5	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:22,7	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:24,6	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:22,5	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:23,8	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:23,0	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:24,1	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:24,6	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:23,2	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 260

= Gesamtstrecke: 10260 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Lutz Bretschneider

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:20,2	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	02:12,4	25	10.000 m	02:10,0	Zwischenzeitnahme 0:57:38,5
2	800 m	02:19,2	26	10.400 m	02:10,0	
3	1.200 m	02:18,0	27	10.800 m		
4	1.600 m	02:18,4	28	11.200 m		
5	2.000 m	02:18,8	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:17,3	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:16,9	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:18,8	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:18,6	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:18,8	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:15,6	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:17,8	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:18,8	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:19,7	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:19,8	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:21,8	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:17,8	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:15,0	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:18,4	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:21,2	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:20,7	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:20,1	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:22,9	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 50

= Gesamtstrecke: 10450 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Detlev Ameis

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:11,1	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	02:02,3	25	10.000 m	02:07,1	Zwischenzeitnahme 0:54:36,4
2	800 m	02:11,8	26	10.400 m	02:36,4	
3	1.200 m	02:11,2	27	10.800 m	02:16,8	
4	1.600 m	02:11,8	28	11.200 m		
5	2.000 m	02:08,9	29	11.600 m		
6	2.400 m	02:10,7	30	12.000 m		
7	2.800 m	02:11,5	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:08,9	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:10,8	33	13.200 m		
10	4.000 m	02:09,3	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:10,5	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:12,3	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:12,7	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:12,0	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:10,7	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:09,3	40	16.000 m		
17	6.800 m	02:11,9	41	16.400 m		
18	7.200 m	02:13,8	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:13,0	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:11,7	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:12,6	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:12,6	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:15,0	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 90

= Gesamtstrecke: 10890 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

René Eggert

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:05,3	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:56,4	25	10.000 m	01:49,0	Zwischenzeitnahme 0:50:14,2
2	800 m	01:58,3	26	10.400 m	02:22,2	
3	1.200 m	01:59,1	27	10.800 m	02:10,0	
4	1.600 m	01:58,5	28	11.200 m	02:08,7	
5	2.000 m	01:59,4	29	11.600 m	02:07,4	
6	2.400 m	01:59,2	30	12.000 m		
7	2.800 m	01:58,7	31	12.400 m		
8	3.200 m	01:59,4	32	12.800 m		
9	3.600 m	02:00,5	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:59,0	34	13.600 m		
11	4.400 m	02:01,8	35	14.000 m		
12	4.800 m	02:02,2	36	14.400 m		
13	5.200 m	02:01,7	37	14.800 m		
14	5.600 m	02:00,2	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:01,7	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:01,4	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:58,6	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:57,4	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:04,8	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:00,7	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:03,2	45	18.000 m		
22	8.800 m	02:08,9	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:06,8	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 195

= Gesamtstrecke: 11795 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Henrik Meyer

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:05,8	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:54,0	25	10.000 m	02:02,1	Zwischenzeitnahme 0:49:09,9
2	800 m	02:00,6	26	10.400 m	02:17,9	
3	1.200 m	01:58,5	27	10.800 m	02:15,7	
4	1.600 m	01:58,2	28	11.200 m	02:14,6	
5	2.000 m	01:59,0	29	11.600 m	02:06,3	
6	2.400 m	01:59,7	30	12.000 m	01:47,9	
7	2.800 m	01:58,2	31	12.400 m		
8	3.200 m	01:59,0	32	12.800 m		
9	3.600 m	01:56,5	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:54,9	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:57,0	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:54,3	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:55,9	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:57,3	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:57,0	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:57,5	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:59,2	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:59,3	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:58,3	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:58,2	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:58,6	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:50,8	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:00,2	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: **40**

= Gesamtstrecke: **12040** 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Edwin van Amerom

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:56,4	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:58,1	25	10.000 m	01:59,6	Zwischenzeitnahme 0:49:49,9
2	800 m	02:04,7	26	10.400 m	02:00,9	
3	1.200 m	02:04,6	27	10.800 m	01:59,5	
4	1.600 m	02:00,7	28	11.200 m	01:59,8	
5	2.000 m	02:01,9	29	11.600 m	02:01,3	
6	2.400 m	02:01,4	30	12.000 m	01:58,2	
7	2.800 m	01:59,0	31	12.400 m		
8	3.200 m	02:01,9	32	12.800 m		
9	3.600 m	01:59,7	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:59,0	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:56,9	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:56,3	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:56,2	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:58,7	38	15.200 m		
15	6.000 m	02:01,7	39	15.600 m		
16	6.400 m	02:02,0	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:58,2	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:57,1	42	16.800 m		
19	7.600 m	02:05,3	43	17.200 m		
20	8.000 m	02:00,3	44	17.600 m		
21	8.400 m	02:03,2	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:53,8	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:55,7	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 50

= Gesamtstrecke: 12050 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Carlo Barbarito

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	02:05,8	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:56,1	25	10.000 m	02:03,5	Zwischenzeitnahme 0:49:10,9
2	800 m	02:06,6	26	10.400 m	02:16,9	
3	1.200 m	02:05,2	27	10.800 m	02:15,5	
4	1.600 m	01:43,3	28	11.200 m	01:36,9	
5	2.000 m	01:59,0	29	11.600 m	01:37,7	
6	2.400 m	01:59,7	30	12.000 m	01:40,1	
7	2.800 m	01:58,0	31	12.400 m		
8	3.200 m	01:59,0	32	12.800 m		
9	3.600 m	01:56,7	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:54,7	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:57,0	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:53,6	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:56,3	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:56,8	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:57,4	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:57,7	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:59,1	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:58,9	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:59,0	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:58,2	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:56,4	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:52,7	46	18.400 m		
23	9.200 m	02:00,3	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 330

= Gesamtstrecke: 12330 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Thomas Exner

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:51,8	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:54,1	25	10.000 m	01:40,1	Zwischenzeitnahme 0:48:25,9
2	800 m	02:00,3	26	10.400 m	01:59,8	
3	1.200 m	01:58,7	27	10.800 m	01:56,7	
4	1.600 m	01:58,3	28	11.200 m	01:57,0	
5	2.000 m	01:59,1	29	11.600 m	01:53,3	
6	2.400 m	01:59,4	30	12.000 m	01:53,6	
7	2.800 m	01:58,0	31	12.400 m	01:48,8	
8	3.200 m	01:59,1	32	12.800 m		
9	3.600 m	01:56,3	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:54,9	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:57,1	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:54,2	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:55,9	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:57,2	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:57,1	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:57,6	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:59,4	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:59,0	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:57,7	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:58,9	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:57,1	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:52,0	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:52,7	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 30

= Gesamtstrecke: 12430 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Florian Höfel

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:51,0	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:54,3	25	10.000 m	01:32,4	Zwischenzeitnahme 0:46:43,9
2	800 m	01:48,2	26	10.400 m	02:02,8	
3	1.200 m	01:52,1	27	10.800 m	02:03,8	
4	1.600 m	01:53,8	28	11.200 m	02:02,5	
5	2.000 m	01:52,3	29	11.600 m	02:06,0	
6	2.400 m	01:52,4	30	12.000 m	02:02,5	
7	2.800 m	01:52,5	31	12.400 m	01:52,8	
8	3.200 m	01:52,3	32	12.800 m		
9	3.600 m	01:48,9	33	13.200 m		
10	4.000 m	01:47,8	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:54,1	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:52,2	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:54,4	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:54,9	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:57,2	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:54,5	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:52,3	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:58,4	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:52,3	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:51,5	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:56,2	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:54,9	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:50,0	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 260

= Gesamtstrecke: 12660 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Volker Müller

TSV Lelm

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:48,2	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:40,8	25	10.000 m	01:45,6	Zwischenzeitnahme 0:45:23,0
2	800 m	01:49,1	26	10.400 m	01:52,9	
3	1.200 m	01:50,3	27	10.800 m	01:49,0	
4	1.600 m	01:50,4	28	11.200 m	01:51,9	
5	2.000 m	01:49,2	29	11.600 m	01:51,5	
6	2.400 m	01:46,9	30	12.000 m	01:52,6	
7	2.800 m	01:48,8	31	12.400 m	01:49,9	
8	3.200 m	01:49,2	32	12.800 m	01:49,4	
9	3.600 m	01:48,3	33	13.200 m	01:40,3	
10	4.000 m	01:50,6	34	13.600 m		
11	4.400 m	01:50,1	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:49,6	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:51,1	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:51,7	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:46,9	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:50,2	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:48,8	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:49,1	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:49,6	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:49,9	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:48,9	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:48,3	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:49,8	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

0

= Gesamtstrecke:

13200

60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Jan Hauke Meyer

SV Roklum

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:31,1	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:32,3	25	10.000 m	01:16,8	Zwischenzeitnahme 0:38:24,0
2	800 m	01:30,9	26	10.400 m	03:57,8	
3	1.200 m	01:30,7	27	10.800 m	04:30,4	
4	1.600 m	01:31,0	28	11.200 m	01:52,7	
5	2.000 m	01:31,8	29	11.600 m	01:54,1	
6	2.400 m	01:31,2	30	12.000 m	01:53,3	
7	2.800 m	01:31,9	31	12.400 m	01:54,2	
8	3.200 m	01:31,8	32	12.800 m	01:51,1	
9	3.600 m	01:32,1	33	13.200 m	01:49,7	
10	4.000 m	01:33,7	34	13.600 m	01:50,6	
11	4.400 m	01:33,6	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:34,7	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:33,2	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:33,1	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:34,0	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:34,5	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:32,4	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:34,5	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:35,4	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:35,1	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:33,8	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:31,5	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:31,3	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 10

= Gesamtstrecke: 13610 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Michael Georgi

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:44,9	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:36,4	25	10.000 m	01:40,8	Zwischenzeitnahme 0:42:25,3
2	800 m	01:39,5	26	10.400 m	01:53,0	
3	1.200 m	01:38,7	27	10.800 m	01:49,6	
4	1.600 m	01:37,0	28	11.200 m	01:49,0	
5	2.000 m	01:37,7	29	11.600 m	01:45,7	
6	2.400 m	01:38,9	30	12.000 m	01:47,4	
7	2.800 m	01:39,6	31	12.400 m	01:47,8	
8	3.200 m	01:37,7	32	12.800 m	01:48,5	
9	3.600 m	01:42,1	33	13.200 m	01:49,1	
10	4.000 m	01:41,5	34	13.600 m	01:45,1	
11	4.400 m	01:42,5	35	14.000 m		
12	4.800 m	01:41,6	36	14.400 m		
13	5.200 m	01:42,3	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:41,7	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:42,7	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:43,5	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:44,2	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:43,4	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:44,4	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:44,4	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:44,5	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:45,8	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:44,8	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 320

= Gesamtstrecke: 13920 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Dennis Bauwe

TSV Germania Helmstedt

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:37,6	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:36,6	25	10.000 m	01:25,5	Zwischenzeitnahme 0:40:41,4
2	800 m	01:39,2	26	10.400 m	02:04,8	
3	1.200 m	01:38,4	27	10.800 m	01:47,5	
4	1.600 m	01:37,1	28	11.200 m	01:46,7	
5	2.000 m	01:36,7	29	11.600 m	01:44,3	
6	2.400 m	01:36,4	30	12.000 m	01:45,7	
7	2.800 m	01:36,0	31	12.400 m	01:46,1	
8	3.200 m	01:36,7	32	12.800 m	01:44,3	
9	3.600 m	01:36,4	33	13.200 m	01:41,4	
10	4.000 m	01:36,8	34	13.600 m	01:42,6	
11	4.400 m	01:38,3	35	14.000 m	01:42,1	
12	4.800 m	01:37,3	36	14.400 m	01:31,2	
13	5.200 m	01:37,9	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:38,7	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:39,1	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:39,0	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:40,0	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:40,4	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:39,8	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:41,0	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:38,4	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:38,8	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:39,2	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

8

= Gesamtstrecke:

14408

60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Jan Malec

LG Braunschweig

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:31,5	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:31,4	25	10.000 m	01:28,7	Zwischenzeitnahme 0:37:54,4
2	800 m	01:30,4	26	10.400 m	03:16,7	
3	1.200 m	01:29,0	27	10.800 m	01:46,9	
4	1.600 m	01:30,0	28	11.200 m	01:49,3	
5	2.000 m	01:29,9	29	11.600 m	01:53,3	
6	2.400 m	01:30,2	30	12.000 m	02:03,5	
7	2.800 m	01:31,1	31	12.400 m	01:53,7	
8	3.200 m	01:29,9	32	12.800 m	01:53,1	
9	3.600 m	01:30,1	33	13.200 m	01:54,4	
10	4.000 m	01:30,8	34	13.600 m	01:52,1	
11	4.400 m	01:31,2	35	14.000 m	01:49,9	
12	4.800 m	01:30,4	36	14.400 m	01:50,6	
13	5.200 m	01:30,8	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:30,7	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:32,4	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:31,6	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:32,0	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:31,8	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:31,6	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:31,7	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:32,4	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:32,4	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:31,2	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: **10**

= Gesamtstrecke: **14410** 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Robert Orton

Läuferteam Oker

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:40,2	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:40,1	25	10.000 m	01:40,0	Zwischenzeitnahme 0:40:47,1
2	800 m	01:34,5	26	10.400 m	01:40,9	
3	1.200 m	01:35,0	27	10.800 m	01:39,9	
4	1.600 m	01:35,1	28	11.200 m	01:40,1	
5	2.000 m	01:36,6	29	11.600 m	01:40,3	
6	2.400 m	01:34,2	30	12.000 m	01:39,8	
7	2.800 m	01:34,9	31	12.400 m	01:40,5	
8	3.200 m	01:36,6	32	12.800 m	01:40,6	
9	3.600 m	01:36,7	33	13.200 m	01:39,6	
10	4.000 m	01:36,7	34	13.600 m	01:39,3	
11	4.400 m	01:38,3	35	14.000 m	01:38,5	
12	4.800 m	01:37,2	36	14.400 m	01:35,5	
13	5.200 m	01:39,0	37	14.800 m		
14	5.600 m	01:38,2	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:39,7	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:39,9	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:40,0	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:38,9	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:38,9	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:39,7	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:38,1	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:39,8	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:38,8	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 265

= Gesamtstrecke: 14665 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Marcel Schläger

TSV Lelm

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:33,7	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:34,0	25	10.000 m	01:30,7	Zwischenzeitnahme 0:39:44,3
2	800 m	01:38,7	26	10.400 m	01:44,7	
3	1.200 m	01:37,0	27	10.800 m	01:45,0	
4	1.600 m	01:36,2	28	11.200 m	01:42,7	
5	2.000 m	01:36,6	29	11.600 m	01:42,2	
6	2.400 m	01:35,8	30	12.000 m	01:42,1	
7	2.800 m	01:37,4	31	12.400 m	01:42,6	
8	3.200 m	01:36,6	32	12.800 m	01:41,9	
9	3.600 m	01:36,0	33	13.200 m	01:39,8	
10	4.000 m	01:34,2	34	13.600 m	01:40,9	
11	4.400 m	01:34,2	35	14.000 m	01:39,1	
12	4.800 m	01:35,2	36	14.400 m	01:38,8	
13	5.200 m	01:35,5	37	14.800 m	01:35,9	
14	5.600 m	01:35,6	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:36,2	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:36,0	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:34,4	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:35,1	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:35,3	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:35,9	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:34,9	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:33,9	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:33,7	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde:

0

= Gesamtstrecke:

14800

60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Alexander Dörflinger

LG Braunschweig

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:36,1	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:29,3	25	10.000 m	01:29,9	Zwischenzeitnahme 0:37:38,7
2	800 m	01:27,4	26	10.400 m	02:31,6	
3	1.200 m	01:27,1	27	10.800 m	01:45,9	
4	1.600 m	01:28,0	28	11.200 m	01:51,1	
5	2.000 m	01:27,7	29	11.600 m	01:52,1	
6	2.400 m	01:27,7	30	12.000 m	01:47,3	
7	2.800 m	01:27,8	31	12.400 m	01:40,4	
8	3.200 m	01:27,7	32	12.800 m	01:37,9	
9	3.600 m	01:28,1	33	13.200 m	01:38,9	
10	4.000 m	01:28,6	34	13.600 m	01:41,5	
11	4.400 m	01:27,5	35	14.000 m	01:40,0	
12	4.800 m	01:27,8	36	14.400 m	01:39,6	
13	5.200 m	01:28,3	37	14.800 m	01:34,8	
14	5.600 m	01:28,5	38	15.200 m		
15	6.000 m	01:28,3	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:28,7	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:36,2	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:37,3	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:37,2	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:32,8	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:31,6	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:31,9	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:35,8	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: 296

= Gesamtstrecke: 15096 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Christian Sich

LG Braunschweig

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:27,9	letzte Runde vor 10.000m
1	400 m	01:31,8	25	10.000 m	01:19,6	Zwischenzeitnahme 0:37:41,4
2	800 m	01:30,1	26	10.400 m	02:27,9	
3	1.200 m	01:28,6	27	10.800 m	01:46,2	
4	1.600 m	01:30,8	28	11.200 m	01:37,8	
5	2.000 m	01:29,1	29	11.600 m	01:39,1	
6	2.400 m	01:31,0	30	12.000 m	01:38,2	
7	2.800 m	01:30,3	31	12.400 m	01:37,8	
8	3.200 m	01:29,1	32	12.800 m	01:38,1	
9	3.600 m	01:29,3	33	13.200 m	01:38,1	
10	4.000 m	01:31,8	34	13.600 m	01:38,0	
11	4.400 m	01:29,9	35	14.000 m	01:37,6	
12	4.800 m	01:30,8	36	14.400 m	01:36,9	
13	5.200 m	01:31,0	37	14.800 m	01:36,6	
14	5.600 m	01:31,5	38	15.200 m	01:30,2	
15	6.000 m	01:31,3	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:31,6	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:32,1	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:32,0	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:31,5	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:31,7	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:32,5	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:32,4	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:31,1	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: **86**

= Gesamtstrecke: **15286** 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Benedikt Enders

LG Braunschweig

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:29,1	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:29,0	25	10.000 m	01:22,1	Zwischenzeitnahme 0:37:18,2
2	800 m	01:27,5	26	10.400 m	02:51,6	
3	1.200 m	01:27,0	27	10.800 m	01:42,4	
4	1.600 m	01:28,1	28	11.200 m	01:37,1	
5	2.000 m	01:28,0	29	11.600 m	01:37,0	
6	2.400 m	01:27,8	30	12.000 m	01:35,1	
7	2.800 m	01:28,2	31	12.400 m	01:35,2	
8	3.200 m	01:28,0	32	12.800 m	01:36,1	
9	3.600 m	01:28,5	33	13.200 m	01:36,4	
10	4.000 m	01:29,4	34	13.600 m	01:36,2	
11	4.400 m	01:30,1	35	14.000 m	01:35,9	
12	4.800 m	01:30,1	36	14.400 m	01:36,1	
13	5.200 m	01:28,7	37	14.800 m	01:37,7	
14	5.600 m	01:30,8	38	15.200 m	01:32,4	
15	6.000 m	01:32,4	39	15.600 m		
16	6.400 m	01:31,6	40	16.000 m		
17	6.800 m	01:30,6	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:32,4	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:31,4	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:32,0	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:31,8	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:31,7	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:30,5	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: **160**

= Gesamtstrecke: **15360** 60:00 min

Rundenzeiten Läuferabend 2019

Matthias Wilshusen

Laufclub BlueLiner

Runde	Strecke	Zeit	Runde	Strecke	Zeit	
Start	0 m	0:00 min	24	9.600 m	01:28,8	<i>letzte Runde vor 10.000m</i>
1	400 m	01:28,8	25	10.000 m	01:27,9	Zwischenzeitnahme 0:36:47,5
2	800 m	01:27,5	26	10.400 m	01:29,3	
3	1.200 m	01:27,0	27	10.800 m	01:29,2	
4	1.600 m	01:27,8	28	11.200 m	01:30,2	
5	2.000 m	01:27,9	29	11.600 m	01:29,9	
6	2.400 m	01:27,9	30	12.000 m	01:30,4	
7	2.800 m	01:28,0	31	12.400 m	01:30,0	
8	3.200 m	01:27,9	32	12.800 m	01:29,5	
9	3.600 m	01:28,5	33	13.200 m	01:29,7	
10	4.000 m	01:28,3	34	13.600 m	01:28,8	
11	4.400 m	01:27,7	35	14.000 m	01:30,1	
12	4.800 m	01:27,7	36	14.400 m	01:29,9	
13	5.200 m	01:28,4	37	14.800 m	01:30,0	
14	5.600 m	01:28,4	38	15.200 m	01:29,9	
15	6.000 m	01:28,3	39	15.600 m	01:30,0	
16	6.400 m	01:27,9	40	16.000 m	01:28,5	
17	6.800 m	01:28,6	41	16.400 m		
18	7.200 m	01:28,5	42	16.800 m		
19	7.600 m	01:29,3	43	17.200 m		
20	8.000 m	01:28,8	44	17.600 m		
21	8.400 m	01:28,1	45	18.000 m		
22	8.800 m	01:29,5	46	18.400 m		
23	9.200 m	01:29,0	47	18.800 m		

+ Meter auf letzter Runde: **240**

= Gesamtstrecke: **16240** 60:00 min