



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Niebuhr, Johannes

□□: Socius

□□: 361

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 3:24:18

□□: 7.64 km/h

□□□□: 7:48 min/km

□□□□□/□□□: 532 (of 581)

□□□□□/□: 446 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 45(of 47)

□□□□□□□: 1:47:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	24:32	7:26	47	11:28	454	11:28	3.30	24:32	7:26	47	11:28	454	11:28	
Schlüsie	3.10	24:54	8:01	43	10:46	422	11:16	6.40	49:26	7:43	46	22:01	442	22:43	
Hermannsklippe	2.60	22:08	8:30	43	9:44	419	10:44	9.00	1:11:34	7:57	45	31:45	440	33:27	
Brocken	3.10	38:00	12:15	45	18:10	431	19:57	12.10	1:49:34	9:03	46	49:38	437	53:24	
Eiserner Handwe	3.60	25:43	7:08	44	12:56	445	13:51	15.70	2:15:17	8:37	46	1:01:49	441	1:07:15	
Schlüsie	4.10	25:42	6:16	46	13:40	449	14:08	19.80	2:40:59	8:07	45	1:15:08	443	1:21:23	
Loddenke	3.10	20:26	6:35	46	10:25	451	11:07	22.90	3:01:25	7:55	45	1:25:04	445	1:32:30	
Ilseburg/Markt	3.30	22:53	6:56	45	11:55	448	12:16	26.20	3:24:18	7:47	45	1:36:33	446	1:44:46	