



49. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Ebert-Herzog, Frank

□□□: 3:29:43

□□: 120

□□: 7.50 km/h

□□□□: 8:00 min/km

□□: 26.20 km

□□□□□/□□□: 543 (of 581)

26,2 km - Lauf

□□□□□/□: 453 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□:

□□□□□: 67(of 68)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 1:51:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:36	7:09	66	9:45	439	10:32	3.30	23:36	7:09	66	9:45	439	10:32	
Schlüsie	3.10	25:34	8:14	64	10:41	434	11:56	6.40	49:10	7:40	65	20:22	438	22:27	
Hermannsklippe	2.60	21:48	8:23	63	9:05	413	10:24	9.00	1:10:58	7:53	65	29:27	434	32:51	
Brocken	3.10	39:52	12:51	66	18:45	451	21:49	12.10	1:50:50	9:09	65	48:12	443	54:40	
Eiserner Handwe	3.60	27:58	7:46	68	14:44	463	16:06	15.70	2:18:48	8:50	67	1:02:55	451	1:10:46	
Schlüsie	4.10	27:37	6:44	67	14:40	459	16:03	19.80	2:46:25	8:24	67	1:17:31	455	1:26:49	
Loddenke	3.10	20:52	6:43	66	10:15	456	11:33	22.90	3:07:17	8:10	67	1:27:46	453	1:38:22	
Ilseburg/Markt	3.30	22:26	6:47	65	10:31	441	11:49	26.20	3:29:43	8:00	67	1:38:17	453	1:50:11	