



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Quantmeyer, Walter

□□: TSG Düderode Oldenrode
 □□: 394

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 3:31:26

□□: 7.38 km/h
 □□□□: 8:04 min/km

□□□□□/□□□: 546 (of 581)

□□□□□/□: 455 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 3:01:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:39	7:10	3	2:17	443	10:35	3.30	23:39	7:10	3	2:17	443	10:35	
Schlüsie	3.10	25:45	8:18	3	3:00	437	12:07	6.40	49:24	7:43	3	5:17	441	22:41	
Hermannsklippe	2.60	23:10	8:54	3	2:16	436	11:46	9.00	1:12:34	8:03	3	7:33	448	34:27	
Brocken	3.10	37:04	11:57	2	2:24	426	19:01	12.10	1:49:38	9:03	3	6:01	438	53:28	
Eiserner Handwe	3.60	26:50	7:27	3	5:21	454	14:58	15.70	2:16:28	8:41	3	11:22	444	1:08:26	
Schlüsie	4.10	28:22	6:55	3	7:29	463	16:48	19.80	2:44:50	8:19	3	18:51	452	1:25:14	
Loddenke	3.10	22:32	7:16	3	6:00	462	13:13	22.90	3:07:22	8:10	3	24:51	454	1:38:27	
Ilseburg/Markt	3.30	24:04	7:17	3	5:05	455	13:27	26.20	3:31:26	8:04	3	29:56	455	1:51:54	