



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Krause, Karl-Heinz

□□: erst laufen dann saufen
 □□: 593

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 3:55:18

□□: 6.63 km/h
 □□□□: 8:59 min/km

□□□□□/□□□: 572 (of 581)

□□□□□/□: 469 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 58(of 59)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	26:14	7:56	57	10:22	466	13:10	3.30	26:14	7:56	57	10:22	466	13:10
Schlüsie	3.10	28:38	9:14	57	12:01	465	15:00	6.40	54:52	8:34	56	22:23	463	28:09
Hermannsklippe	2.60	28:30	10:57	58	13:56	468	17:06	9.00	1:23:22	9:15	59	36:19	473	45:15
Brocken	3.10	47:28	15:18	59	23:01	475	29:25	12.10	2:10:50	10:48	59	59:20	473	1:14:40
Eiserner Handwe	3.60	28:16	7:51	58	13:23	465	16:24	15.70	2:39:06	10:08	59	1:12:43	473	1:31:04
Schlüsie	4.10	28:29	6:56	58	13:42	465	16:55	19.80	3:07:35	9:28	59	1:26:10	471	1:47:59
Loddenke	3.10	22:05	7:07	58	9:53	461	12:46	22.90	3:29:40	9:09	58	1:36:00	469	2:00:45
Ilseburg/Markt	3.30	25:38	7:46	58	11:50	464	15:01	26.20	3:55:18	8:58	58	1:47:49	469	2:15:46