



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Abel, Sebastian

□□: Kassel
 □□: 32

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:59:29

□□: 13.16 km/h
 □□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□□: 19 (of 581)

□□□□□/□: 19 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 5(of 55)

□□□□□□□: 1:53:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	14:32	4:24	5	0:50	20	1:28	3.30	14:32	4:24	5	0:50	20	1:28	
Schlüsie	3.10	15:14	4:54	3	0:10	11	1:36	6.40	29:46	4:39	5	0:58	16	3:03	
Hermannsklippe	2.60	13:21	5:08	4	0:26	15	1:57	9.00	43:07	4:47	5	1:15	15	5:00	
Brocken	3.10	23:16	7:30	7	2:50	30	5:13	12.10	1:06:23	5:29	5	3:25	19	10:13	
Eiserner Handwe	3.60	14:58	4:09	7	1:48	32	3:06	15.70	1:21:21	5:10	5	3:52	20	13:19	
Schlüsie	4.10	14:10	3:27	8	1:24	28	2:36	19.80	1:35:31	4:49	5	5:16	21	15:55	
Loddenke	3.10	11:34	3:43	4	0:47	21	2:15	22.90	1:47:05	4:40	5	5:52	20	18:10	
Ilseburg/Markt	3.30	12:24	3:45	3	0:15	12	1:47	26.20	1:59:29	4:33	5	5:43	19	19:57	