



# 49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

**Cabak, Guido**

□□: Harzer Teufel  
 □□: 93

□□: 26.20 km  
 26,2 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:03:13

□□: 12.76 km/h  
 □□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 581)

□□□□□/□: 26 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 5(of 67)

□□□□□□□: 1:39:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	14:49	4:29	4	1:44	25	1:45	3.30	14:49	4:29	4	1:44	25	1:45	
Schlüsie	3.10	16:21	5:16	6	2:43	30	2:43	6.40	31:10	4:52	5	4:27	27	4:27	
Hermannsklippe	2.60	13:56	5:21	5	2:32	25	2:32	9.00	45:06	5:00	5	6:59	27	6:59	
Brocken	3.10	22:03	7:06	3	4:00	17	4:00	12.10	1:07:09	5:32	4	10:59	22	10:59	
Eiserner Handwe	3.60	15:10	4:12	8	3:18	40	3:18	15.70	1:22:19	5:14	4	14:17	24	14:17	
Schlüsie	4.10	14:48	3:36	8	3:14	49	3:14	19.80	1:37:07	4:54	4	17:31	26	17:31	
Loddenke	3.10	12:21	3:59	12	3:02	56	3:02	22.90	1:49:28	4:46	5	20:33	27	20:33	
Ilseburg/Markt	3.30	13:45	4:10	12	3:08	53	3:08	26.20	2:03:13	4:42	5	23:41	26	23:41	