



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Kastenhofer, Jan

□□: Potsdamer Laufclub
 □□: 241

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:12:10

□□: 11.80 km/h
 □□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 581)

□□□□□/□: 58 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 11(of 55)

□□□□□□□: 1:53:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:12	5:30	25	4:30	160	5:08	3.30	18:12	5:30	25	4:30	160	5:08	
Schlüsie	3.10	17:26	5:37	10	2:22	56	3:48	6.40	35:38	5:34	17	6:50	104	8:55	
Hermannsklippe	2.60	14:31	5:34	9	1:36	41	3:07	9.00	50:09	5:34	13	8:17	75	12:02	
Brocken	3.10	24:29	7:53	10	4:03	47	6:26	12.10	1:14:38	6:10	12	11:40	63	18:28	
Eiserner Handwe	3.60	15:32	4:18	8	2:22	52	3:40	15.70	1:30:10	5:44	11	12:41	57	22:08	
Schlüsie	4.10	15:02	3:40	10	2:16	55	3:28	19.80	1:45:12	5:18	11	14:57	57	25:36	
Loddenke	3.10	12:45	4:06	11	1:58	75	3:26	22.90	1:57:57	5:09	11	16:44	56	29:02	
Ilseburg/Markt	3.30	14:13	4:18	13	2:04	76	3:36	26.20	2:12:10	5:02	11	18:24	58	32:38	