



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Riediger, Steffen

□□: Team Lotti
 □□: 604

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:14:24

□□: 11.61 km/h
 □□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 581)

□□□□□/□: 70 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 13(of 67)

□□□□□□□: 1:39:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:55	5:07	18	3:50	85	3:51	3.30	16:55	5:07	18	3:50	85	3:51	
Schlüsie	3.10	18:05	5:49	17	4:27	90	4:27	6.40	35:00	5:28	18	8:17	83	8:17	
Hermannsklippe	2.60	15:33	5:58	17	4:09	77	4:09	9.00	50:33	5:36	19	12:26	82	12:26	
Brocken	3.10	26:32	8:33	20	8:29	99	8:29	12.10	1:17:05	6:22	18	20:55	86	20:55	
Eiserner Handwe	3.60	16:02	4:27	15	4:10	68	4:10	15.70	1:33:07	5:55	17	25:05	80	25:05	
Schlüsie	4.10	15:01	3:39	10	3:27	52	3:27	19.80	1:48:08	5:27	14	28:32	74	28:32	
Loddenke	3.10	12:30	4:01	13	3:11	60	3:11	22.90	2:00:38	5:16	15	31:43	75	31:43	
Ilseburg/Markt	3.30	13:46	4:10	13	3:09	55	3:09	26.20	2:14:24	5:07	13	34:52	70	34:52	