



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Heinz, Martin

□□: wir müssen aufhören weniger zu Laufen
 □□: 197

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:16:31

□□: 11.52 km/h
 □□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 581)

□□□□□/□: 83 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 19(of 67)

□□□□□□□: 1:39:32

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke | 3.30 | 15:33 | 4:42 | 8 | 2:28 | 36 | 2:29 | 3.30 | 15:33 | 4:42 | 8 | 2:28 | 36 | 2:29 |
| Schlüsie | 3.10 | 17:24 | 5:36 | 10 | 3:46 | 53 | 3:46 | 6.40 | 32:57 | 5:08 | 8 | 6:14 | 41 | 6:14 |
| Hermannsklippe | 2.60 | 15:06 | 5:48 | 13 | 3:42 | 59 | 3:42 | 9.00 | 48:03 | 5:20 | 9 | 9:56 | 46 | 9:56 |
| Brocken | 3.10 | 25:11 | 8:07 | 13 | 7:08 | 58 | 7:08 | 12.10 | 1:13:14 | 6:03 | 11 | 17:04 | 47 | 17:04 |
| Eiserner Handwe | 3.60 | 17:15 | 4:47 | 24 | 5:23 | 136 | 5:23 | 15.70 | 1:30:29 | 5:45 | 12 | 22:27 | 60 | 22:27 |
| Schlüsie | 4.10 | 16:32 | 4:01 | 25 | 4:58 | 123 | 4:58 | 19.80 | 1:47:01 | 5:24 | 13 | 27:25 | 64 | 27:25 |
| Loddenke | 3.10 | 13:29 | 4:20 | 24 | 4:10 | 134 | 4:10 | 22.90 | 2:00:30 | 5:15 | 13 | 31:35 | 71 | 31:35 |
| Ilseburg/Markt | 3.30 | 16:01 | 4:51 | 38 | 5:24 | 225 | 5:24 | 26.20 | 2:16:31 | 5:12 | 19 | 36:59 | 83 | 36:59 |