



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

□□: 11.43 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