



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Rosenbaum, Stefan

□□: Braunschweig

□□: 418

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:17:34

□□: 11.34 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 581)

□□□□□/□: 90 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 11(of 68)

□□□□□□□: 1:51:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:23	5:16	12	3:32	106	4:19	3.30	17:23	5:16	12	3:32	106	4:19	
Schlüsie	3.10	17:41	5:42	9	2:48	67	4:03	6.40	35:04	5:28	10	6:16	85	8:21	
Hermannsklippe	2.60	15:33	5:58	10	2:50	77	4:09	9.00	50:37	5:37	11	9:06	85	12:30	
Brocken	3.10	25:42	8:17	9	4:35	71	7:39	12.10	1:16:19	6:18	11	13:41	79	20:09	
Eiserner Handwe	3.60	16:50	4:40	13	3:36	102	4:58	15.70	1:33:09	5:55	10	17:16	81	25:07	
Schlüsie	4.10	16:11	3:56	12	3:14	103	4:37	19.80	1:49:20	5:31	10	20:26	85	29:44	
Loddenke	3.10	13:18	4:17	18	2:41	112	3:59	22.90	2:02:38	5:21	10	23:07	87	33:43	
Ilseburg/Markt	3.30	14:56	4:31	14	3:01	116	4:19	26.20	2:17:34	5:15	11	26:08	90	38:02	