



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Buhl, Olaf

□□: Einbeck
 □□: 91

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:17:41

□□: 11.33 km/h
 □□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 581)

□□□□□/□: 92 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 12(of 68)

□□□□□□□: 1:51:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:08	4:53	9	2:17	53	3:04	3.30	16:08	4:53	9	2:17	53	3:04	
Schlüsie	3.10	18:12	5:52	12	3:19	95	4:34	6.40	34:20	5:21	8	5:32	65	7:37	
Hermannsklippe	2.60	15:30	5:57	9	2:47	74	4:06	9.00	49:50	5:32	8	8:19	67	11:43	
Brocken	3.10	26:28	8:32	13	5:21	96	8:25	12.10	1:16:18	6:18	10	13:40	78	20:08	
Eiserner Handwe	3.60	16:54	4:41	15	3:40	106	5:02	15.70	1:33:12	5:56	11	17:19	84	25:10	
Schlüsie	4.10	16:47	4:05	19	3:50	135	5:13	19.80	1:49:59	5:33	11	21:05	89	30:23	
Loddenke	3.10	12:56	4:10	13	2:19	96	3:37	22.90	2:02:55	5:22	11	23:24	89	34:00	
Ilseburg/Markt	3.30	14:46	4:28	13	2:51	111	4:09	26.20	2:17:41	5:15	12	26:15	92	38:09	