



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Heermann, Hans-Joachim

□□: SC Lüchow
 □□: 195

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:21:32

□□: 11.11 km/h
 □□□□: 5:24 min/km

□□□□□/□□□: 121 (of 581)

□□□□□/□: 116 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 8(of 59)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke | 3.30 | 16:43 | 5:03 | 5 | 0:51 | 75 | 3:39 | 3.30 | 16:43 | 5:03 | 5 | 0:51 | 75 | 3:39 |
| Schlüsie | 3.10 | 18:06 | 5:50 | 5 | 1:29 | 91 | 4:28 | 6.40 | 34:49 | 5:26 | 5 | 2:20 | 80 | 8:06 |
| Hermannsklippe | 2.60 | 16:01 | 6:09 | 5 | 1:27 | 104 | 4:37 | 9.00 | 50:50 | 5:38 | 5 | 3:47 | 87 | 12:43 |
| Brocken | 3.10 | 27:01 | 8:42 | 7 | 2:34 | 115 | 8:58 | 12.10 | 1:17:51 | 6:26 | 6 | 6:21 | 93 | 21:41 |
| Eiserner Handwe | 3.60 | 17:00 | 4:43 | 13 | 2:07 | 111 | 5:08 | 15.70 | 1:34:51 | 6:02 | 5 | 8:28 | 99 | 26:49 |
| Schlüsie | 4.10 | 17:19 | 4:13 | 17 | 2:32 | 177 | 5:45 | 19.80 | 1:52:10 | 5:39 | 7 | 10:45 | 109 | 32:34 |
| Loddenke | 3.10 | 13:49 | 4:27 | 16 | 1:37 | 167 | 4:30 | 22.90 | 2:05:59 | 5:30 | 7 | 12:19 | 110 | 37:04 |
| Ilseburg/Markt | 3.30 | 15:33 | 4:42 | 18 | 1:45 | 187 | 4:56 | 26.20 | 2:21:32 | 5:24 | 8 | 14:03 | 116 | 42:00 |