



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Giersch, Christian

□□: Bremen

□□: 169

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:22:39

□□: 11.02 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 127 (of 581)

□□□□□/□: 122 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 26(of 67)

□□□□□□□: 1:39:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:33	5:19	23	4:28	117	4:29	3.30	17:33	5:19	23	4:28	117	4:29	
Schlüsie	3.10	18:59	6:07	25	5:21	132	5:21	6.40	36:32	5:42	24	9:49	127	9:49	
Hermannsklippe	2.60	16:29	6:20	25	5:05	122	5:05	9.00	53:01	5:53	25	14:54	133	14:54	
Brocken	3.10	27:52	8:59	29	9:49	158	9:49	12.10	1:20:53	6:41	24	24:43	127	24:43	
Eiserner Handwe	3.60	16:41	4:38	19	4:49	95	4:49	15.70	1:37:34	6:12	25	29:32	122	29:32	
Schlüsie	4.10	16:25	4:00	23	4:51	118	4:51	19.80	1:53:59	5:45	25	34:23	119	34:23	
Loddenke	3.10	13:20	4:18	21	4:01	116	4:01	22.90	2:07:19	5:33	26	38:24	120	38:24	
Ilseburg/Markt	3.30	15:20	4:38	30	4:43	163	4:43	26.20	2:22:39	5:26	26	43:07	122	43:07	