



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Scholz, Detlef

□□: Schneller geht´s nicht

□□: 455

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:22:57

□□: 11.00 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 581)

□□□□□/□: 125 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 10(of 59)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke | 3.30 | 18:47 | 5:41 | 25 | 2:55 | 211 | 5:43 | 3.30 | 18:47 | 5:41 | 25 | 2:55 | 211 | 5:43 |
| Schlüsie | 3.10 | 18:54 | 6:05 | 9 | 2:17 | 127 | 5:16 | 6.40 | 37:41 | 5:53 | 16 | 5:12 | 160 | 10:58 |
| Hermannsklippe | 2.60 | 16:23 | 6:18 | 9 | 1:49 | 120 | 4:59 | 9.00 | 54:04 | 6:00 | 10 | 7:01 | 144 | 15:57 |
| Brocken | 3.10 | 27:01 | 8:42 | 7 | 2:34 | 115 | 8:58 | 12.10 | 1:21:05 | 6:42 | 9 | 9:35 | 132 | 24:55 |
| Eiserner Handwe | 3.60 | 16:54 | 4:41 | 11 | 2:01 | 106 | 5:02 | 15.70 | 1:37:59 | 6:14 | 9 | 11:36 | 125 | 29:57 |
| Schlüsie | 4.10 | 17:08 | 4:10 | 15 | 2:21 | 164 | 5:34 | 19.80 | 1:55:07 | 5:48 | 10 | 13:42 | 128 | 35:31 |
| Loddenke | 3.10 | 13:09 | 4:14 | 9 | 0:57 | 104 | 3:50 | 22.90 | 2:08:16 | 5:36 | 10 | 14:36 | 128 | 39:21 |
| Ilseburg/Markt | 3.30 | 14:41 | 4:26 | 12 | 0:53 | 107 | 4:04 | 26.20 | 2:22:57 | 5:27 | 10 | 15:28 | 125 | 43:25 |