



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Guhra, Michael

□□: Werther/Westf.

□□: 181

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:26:32

□□: 10.73 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 157 (of 581)

□□□□□/□: 152 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 29(of 67)

□□□□□□□: 1:39:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:28	5:35	29	5:23	181	5:24	3.30	18:28	5:35	29	5:23	181	5:24	
Schlüsie	3.10	19:30	6:17	30	5:52	171	5:52	6.40	37:58	5:55	30	11:15	172	11:15	
Hermannsklippe	2.60	16:48	6:27	31	5:24	146	5:24	9.00	54:46	6:05	30	16:39	162	16:39	
Brocken	3.10	26:26	8:31	18	8:23	92	8:23	12.10	1:21:12	6:42	28	25:02	137	25:02	
Eiserner Handwe	3.60	18:40	5:11	37	6:48	220	6:48	15.70	1:39:52	6:21	29	31:50	145	31:50	
Schlüsie	4.10	17:37	4:17	35	6:03	199	6:03	19.80	1:57:29	5:56	29	37:53	149	37:53	
Loddenke	3.10	13:47	4:26	29	4:28	162	4:28	22.90	2:11:16	5:43	28	42:21	151	42:21	
Ilseburg/Markt	3.30	15:16	4:37	27	4:39	155	4:39	26.20	2:26:32	5:35	29	47:00	152	47:00	