



49. Brockenlauf Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Michaelis, Sven

□□: Team Erdinger Alkoholfrei
□□: 343

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:26:34

□□: 10.64 km/h
□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 158 (of 581)

□□□□□/□: 153 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 21(of 47)

□□□□□□□: 1:47:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:58	5:08	15	3:54	88	3:54	3.30	16:58	5:08	15	3:54	88	3:54	
Schlüsle	3.10	18:34	5:59	19	4:26	113	4:56	6.40	35:32	5:33	18	8:07	100	8:49	
Hermannsklippe	2.60	17:22	6:40	26	4:58	194	5:58	9.00	52:54	5:52	20	13:05	129	14:47	
Brocken	3.10	30:15	9:45	29	10:25	240	12:12	12.10	1:23:09	6:52	22	23:13	164	26:59	
Eiserner Handwe	3.60	17:03	4:44	16	4:16	117	5:11	15.70	1:40:12	6:22	21	26:44	148	32:10	
Schlüsle	4.10	16:52	4:06	22	4:50	142	5:18	19.80	1:57:04	5:54	21	31:13	147	37:28	
Loddenke	3.10	13:48	4:27	22	3:47	164	4:29	22.90	2:10:52	5:42	21	34:31	146	41:57	
Ilseburg/Markt	3.30	15:42	4:45	27	4:44	199	5:05	26.20	2:26:34	5:35	21	38:49	153	47:02	