



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Von Zabiensky, Patrick

□□: Frankfurt am Main
 □□: 532

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:27:30

□□: 10.58 km/h
 □□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 165 (of 581)

□□□□□/□: 160 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 22(of 47)

□□□□□□□: 1:47:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:25	6:29	39	8:21	374	8:21	3.30	21:25	6:29	39	8:21	374	8:21
Schlüsie	3.10	21:05	6:48	31	6:57	284	7:27	6.40	42:30	6:38	34	15:05	331	15:47
Hermannsklippe	2.60	15:38	6:00	16	3:14	86	4:14	9.00	58:08	6:27	28	18:19	253	20:01
Brocken	3.10	27:48	8:58	22	7:58	152	9:45	12.10	1:25:56	7:06	25	26:00	207	29:46
Eiserner Handwe	3.60	18:21	5:05	22	5:34	199	6:29	15.70	1:44:17	6:38	24	30:49	204	36:15
Schlüsie	4.10	16:12	3:57	14	4:10	104	4:38	19.80	2:00:29	6:05	24	34:38	189	40:53
Loddenke	3.10	12:47	4:07	14	2:46	80	3:28	22.90	2:13:16	5:49	23	36:55	170	44:21
Ilseburg/Markt	3.30	14:14	4:18	15	3:16	79	3:37	26.20	2:27:30	5:37	22	39:45	160	47:58