



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Stöwesand, Frank

□□: LT Isenhagener Land

□□: 635

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:28:16

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 172 (of 581)

□□□□□/□: 167 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 16(of 59)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:25	5:16	12	1:33	114	4:21	3.30	17:25	5:16	12	1:33	114	4:21	
Schlüsie	3.10	19:11	6:11	11	2:34	147	5:33	6.40	36:36	5:43	10	4:07	135	9:53	
Hermannsklippe	2.60	17:20	6:39	13	2:46	189	5:56	9.00	53:56	5:59	9	6:53	143	15:49	
Brocken	3.10	30:04	9:41	21	5:37	234	12:01	12.10	1:24:00	6:56	13	12:30	181	27:50	
Eiserner Handwe	3.60	18:14	5:03	20	3:21	190	6:22	15.70	1:42:14	6:30	13	15:51	175	34:12	
Schlüsie	4.10	17:38	4:18	19	2:51	200	6:04	19.80	1:59:52	6:03	17	18:27	181	40:16	
Loddenke	3.10	13:44	4:25	15	1:32	158	4:25	22.90	2:13:36	5:50	16	19:56	178	44:41	
Ilseburg/Markt	3.30	14:40	4:26	11	0:52	105	4:03	26.20	2:28:16	5:39	16	20:47	167	48:44	