



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Spannaus, Paul

□□: TH Ingolstadt
 □□: 488

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:28:31

□□: 10.58 km/h
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 175 (of 581)

□□□□□/□: 170 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 24(of 55)

□□□□□□□: 1:53:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:33	5:19	17	3:51	117	4:29	3.30	17:33	5:19	17	3:51	117	4:29
Schlüsie	3.10	19:02	6:08	21	3:58	138	5:24	6.40	36:35	5:42	20	7:47	130	9:52
Hermannsklippe	2.60	17:30	6:43	32	4:35	210	6:06	9.00	54:05	6:00	22	12:13	145	15:58
Brocken	3.10	29:14	9:25	29	8:48	203	11:11	12.10	1:23:19	6:53	26	20:21	170	27:09
Eiserner Handwe	3.60	18:59	5:16	27	5:49	234	7:07	15.70	1:42:18	6:30	27	24:49	178	34:16
Schlüsie	4.10	17:14	4:12	24	4:28	172	5:40	19.80	1:59:32	6:02	26	29:17	170	39:56
Loddenke	3.10	13:33	4:22	20	2:46	140	4:14	22.90	2:13:05	5:48	24	31:52	165	44:10
Ilseburg/Markt	3.30	15:26	4:40	23	3:17	172	4:49	26.20	2:28:31	5:40	24	34:45	170	48:59