



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Jermis, Dieter

□□: Hameln
□□: 9

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 2:28:38

□□: 10.58 km/h
□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 177 (of 581)

□□□□□/□: 172 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 8(of 40)

□□□□□□□: 2:17:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:30	5:36	13	1:41	185	5:26	3.30	18:30	5:36	13	1:41	185	5:26
Schlüsie	3.10	20:18	6:32	15	1:49	235	6:40	6.40	38:48	6:03	13	2:49	207	12:05
Hermannsklippe	2.60	17:34	6:45	10	2:00	219	6:10	9.00	56:22	6:15	14	4:34	205	18:15
Brocken	3.10	27:54	9:00	6	2:41	159	9:51	12.10	1:24:16	6:57	10	7:15	182	28:06
Eiserner Handwe	3.60	18:13	5:03	15	2:37	189	6:21	15.70	1:42:29	6:31	11	8:12	181	34:27
Schlüsie	4.10	17:09	4:10	11	2:05	165	5:35	19.80	1:59:38	6:02	10	9:36	175	40:02
Loddenke	3.10	13:38	4:23	7	0:52	148	4:19	22.90	2:13:16	5:49	8	10:28	170	44:21
Ilseburg/Markt	3.30	15:22	4:39	10	0:59	166	4:45	26.20	2:28:38	5:40	8	11:19	172	49:06