



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Ernst, Marco

□□: Schwaförden
 □□: 132

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:30:32

□□: 10.36 km/h
 □□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 194 (of 581)

□□□□□/□: 186 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 27(of 55)

□□□□□□□: 1:53:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:23	5:16	15	3:41	106	4:19	3.30	17:23	5:16	15	3:41	106	4:19
Schlüsie	3.10	19:00	6:07	20	3:56	135	5:22	6.40	36:23	5:41	18	7:35	124	9:40
Hermannsklippe	2.60	16:40	6:24	20	3:45	134	5:16	9.00	53:03	5:53	20	11:11	134	14:56
Brocken	3.10	28:51	9:18	25	8:25	187	10:48	12.10	1:21:54	6:46	20	18:56	144	25:44
Eiserner Handwe	3.60	18:45	5:12	25	5:35	225	6:53	15.70	1:40:39	6:24	23	23:10	155	32:37
Schlüsie	4.10	17:42	4:19	26	4:56	204	6:08	19.80	1:58:21	5:58	24	28:06	161	38:45
Loddenke	3.10	14:57	4:49	36	4:10	260	5:38	22.90	2:13:18	5:49	25	32:05	174	44:23
Ilseburg/Markt	3.30	17:14	5:13	36	5:05	301	6:37	26.20	2:30:32	5:44	27	36:46	186	51:00