



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Steimecker, Marko

□□: K+S Laufgruppe

□□: 495

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:31:17

□□: 10.39 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 199 (of 581)

□□□□□/□: 191 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 28(of 55)

□□□□□□□: 1:53:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:28	6:12	35	6:46	306	7:24	3.30	20:28	6:12	35	6:46	306	7:24
Schlüsie	3.10	19:40	6:20	25	4:36	178	6:02	6.40	40:08	6:16	33	11:20	249	13:25
Hermannsklippe	2.60	16:47	6:27	22	3:52	144	5:23	9.00	56:55	6:19	30	15:03	218	18:48
Brocken	3.10	26:04	8:24	14	5:38	81	8:01	12.10	1:22:59	6:51	25	20:01	160	26:49
Eiserner Handwe	3.60	17:45	4:55	22	4:35	164	5:53	15.70	1:40:44	6:24	24	23:15	159	32:42
Schlüsie	4.10	18:32	4:31	32	5:46	254	6:58	19.80	1:59:16	6:01	25	29:01	165	39:40
Loddenke	3.10	15:28	4:59	41	4:41	302	6:09	22.90	2:14:44	5:53	28	33:31	186	45:49
Ilseburg/Markt	3.30	16:33	5:00	32	4:24	256	5:56	26.20	2:31:17	5:46	28	37:31	191	51:45