



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Berndt, Tommy

□□: FSV Grün-Weiß Ilseburg
 □□: 639

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:31:42

□□: 10.36 km/h
 □□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 207 (of 581)

□□□□□/□: 198 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 26(of 47)

□□□□□□□: 1:47:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:42	6:16	33	7:38	321	7:38	3.30	20:42	6:16	33	7:38	321	7:38
Schlüsie	3.10	20:01	6:27	24	5:53	214	6:23	6.40	40:43	6:21	27	13:18	263	14:00
Hermannsklippe	2.60	17:20	6:39	24	4:56	189	5:56	9.00	58:03	6:26	27	18:14	249	19:56
Brocken	3.10	28:38	9:14	24	8:48	183	10:35	12.10	1:26:41	7:09	26	26:45	219	30:31
Eiserner Handwe	3.60	18:36	5:10	24	5:49	215	6:44	15.70	1:45:17	6:42	27	31:49	218	37:15
Schlüsie	4.10	17:28	4:15	24	5:26	188	5:54	19.80	2:02:45	6:11	26	36:54	210	43:09
Loddenke	3.10	13:57	4:30	23	3:56	174	4:38	22.90	2:16:42	5:58	26	40:21	205	47:47
Ilseburg/Markt	3.30	15:00	4:32	19	4:02	126	4:23	26.20	2:31:42	5:47	26	43:57	198	52:10