



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Fuchs, Karsten

□□□: 2:32:53

□□: 156

□□: 10.20 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□: 26.20 km

□□□□□/□□□: 217 (of 581)

26,2 km - Lauf

□□□□□/□: 207 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□:

□□□□□: 18(of 59)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:20	5:33	17	2:28	169	5:16	3.30	18:20	5:33	17	2:28	169	5:16	
Schlüsie	3.10	19:59	6:26	21	3:22	207	6:21	6.40	38:19	5:59	19	5:50	183	11:36	
Hermannsklippe	2.60	17:49	6:51	19	3:15	232	6:25	9.00	56:08	6:14	19	9:05	200	18:01	
Brocken	3.10	29:34	9:32	17	5:07	212	11:31	12.10	1:25:42	7:04	18	14:12	201	29:32	
Eiserner Handwe	3.60	16:40	4:37	8	1:47	92	4:48	15.70	1:42:22	6:31	14	15:59	179	34:20	
Schlüsie	4.10	17:10	4:11	16	2:23	166	5:36	19.80	1:59:32	6:02	14	18:07	170	39:56	
Loddenke	3.10	15:30	5:00	34	3:18	304	6:11	22.90	2:15:02	5:53	17	21:22	190	46:07	
Ilseburg/Markt	3.30	17:51	5:24	43	4:03	330	7:14	26.20	2:32:53	5:50	18	25:24	207	53:21	