



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Baars, Nico

□□: SC Langenhagen

□□: 42

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:34:08

□□: 10.20 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 224 (of 581)

□□□□□/□: 213 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 29(of 55)

□□□□□□□: 1:53:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:26	5:53	27	5:44	251	6:22	3.30	19:26	5:53	27	5:44	251	6:22	
Schlüsie	3.10	20:01	6:27	31	4:57	214	6:23	6.40	39:27	6:09	30	10:39	233	12:44	
Hermannsklippe	2.60	17:03	6:33	24	4:08	166	5:39	9.00	56:30	6:16	28	14:38	210	18:23	
Brocken	3.10	30:30	9:50	34	10:04	254	12:27	12.10	1:27:00	7:11	30	24:02	225	30:50	
Eiserner Handwe	3.60	18:15	5:04	23	5:05	191	6:23	15.70	1:45:15	6:42	29	27:46	217	37:13	
Schlüsie	4.10	18:14	4:26	29	5:28	241	6:40	19.80	2:03:29	6:14	29	33:14	218	43:53	
Loddenke	3.10	14:45	4:45	33	3:58	243	5:26	22.90	2:18:14	6:02	30	37:01	219	49:19	
Ilseburg/Markt	3.30	15:54	4:49	29	3:45	218	5:17	26.20	2:34:08	5:52	29	40:22	213	54:36	