



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Poerschke, Ralf

□□: MSV-Halberstadt
 □□: 381

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:34:12

□□: 10.12 km/h
 □□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 226 (of 581)

□□□□□/□: 215 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 19(of 59)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:51	6:00	31	3:59	271	6:47	3.30	19:51	6:00	31	3:59	271	6:47	
Schlüsie	3.10	19:59	6:26	21	3:22	207	6:21	6.40	39:50	6:13	28	7:21	242	13:07	
Hermannsklippe	2.60	17:23	6:41	14	2:49	195	5:59	9.00	57:13	6:21	22	10:10	226	19:06	
Brocken	3.10	28:44	9:16	13	4:17	186	10:41	12.10	1:25:57	7:06	21	14:27	209	29:47	
Eiserner Handwe	3.60	18:42	5:11	23	3:49	223	6:50	15.70	1:44:39	6:39	21	18:16	210	36:37	
Schlüsie	4.10	18:10	4:25	24	3:23	237	6:36	19.80	2:02:49	6:12	20	21:24	211	43:13	
Loddenke	3.10	14:35	4:42	23	2:23	224	5:16	22.90	2:17:24	6:00	19	23:44	212	48:29	
Ilseburg/Markt	3.30	16:48	5:05	31	3:00	275	6:11	26.20	2:34:12	5:53	19	26:43	215	54:40	