



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Nolte, Dietmar

□□: LT Elsen-Wewer
 □□: 366

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:36:16

□□: 9.98 km/h
 □□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 247 (of 581)

□□□□□/□: 236 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 24(of 59)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:52	5:24	15	2:00	145	4:48	3.30	17:52	5:24	15	2:00	145	4:48
Schlüsie	3.10	19:29	6:17	14	2:52	170	5:51	6.40	37:21	5:50	14	4:52	153	10:38
Hermannsklippe	2.60	18:06	6:57	24	3:32	247	6:42	9.00	55:27	6:09	17	8:24	180	17:20
Brocken	3.10	31:52	10:16	35	7:25	297	13:49	12.10	1:27:19	7:12	23	15:49	229	31:09
Eiserner Handwe	3.60	19:19	5:21	27	4:26	258	7:27	15.70	1:46:38	6:47	24	20:15	237	38:36
Schlüsie	4.10	18:55	4:36	28	4:08	267	7:21	19.80	2:05:33	6:20	26	24:08	241	45:57
Loddenke	3.10	14:23	4:38	19	2:11	209	5:04	22.90	2:19:56	6:06	25	26:16	236	51:01
Ilseburg/Markt	3.30	16:20	4:56	25	2:32	242	5:43	26.20	2:36:16	5:57	24	28:47	236	56:44