



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Backes, Ralph

□□: Tv-Dortmund-Mengede

□□: 44

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:36:34

□□: 10.04 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 253 (of 581)

□□□□□/□: 241 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 25(of 59)

□□□□□□□: 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	19:00	6:07	10	2:23	135	5:22	6.40	37:20	5:49	13	4:51	152	10:37	
Hermannsklippe	2.60	16:53	6:29	10	2:19	154	5:29	9.00	54:13	6:01	11	7:10	147	16:06	
Brocken	3.10	30:13	9:44	22	5:46	239	12:10	12.10	1:24:26	6:58	14	12:56	185	28:16	
Eiserner Handwe	3.60	19:35	5:26	29	4:42	270	7:43	15.70	1:44:01	6:37	19	17:38	201	35:59	
Schlüsie	4.10	20:31	5:00	40	5:44	341	8:57	19.80	2:04:32	6:17	23	23:07	227	44:56	
Loddenke	3.10	15:10	4:53	30	2:58	273	5:51	22.90	2:19:42	6:06	24	26:02	233	50:47	
Ilseburg/Markt	3.30	16:52	5:06	34	3:04	280	6:15	26.20	2:36:34	5:58	25	29:05	241	57:02	