



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Schwuchow, Dirk

□□: DLRG Hennickendorf
 □□: 470

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:36:36

□□: 10.04 km/h
 □□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 254 (of 581)

□□□□□/□: 242 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 32(of 68)

□□□□□□□: 1:51:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	22:12	6:43	62	8:21	407	9:08	3.30	22:12	6:43	62	8:21	407	9:08
Schlüsie	3.10	21:27	6:55	44	6:34	307	7:49	6.40	43:39	6:49	53	14:51	358	16:56
Hermannsklippe	2.60	18:29	7:06	35	5:46	277	7:05	9.00	1:02:08	6:54	48	20:37	336	24:01
Brocken	3.10	30:42	9:54	36	9:35	262	12:39	12.10	1:32:50	7:40	40	30:12	303	36:40
Eiserner Handwe	3.60	17:09	4:45	17	3:55	127	5:17	15.70	1:49:59	7:00	36	34:06	278	41:57
Schlüsie	4.10	17:13	4:11	23	4:16	170	5:39	19.80	2:07:12	6:25	35	38:18	263	47:36
Loddenke	3.10	13:19	4:17	19	2:42	113	4:00	22.90	2:20:31	6:08	33	41:00	245	51:36
Ilseburg/Markt	3.30	16:05	4:52	30	4:10	229	5:28	26.20	2:36:36	5:58	32	45:10	242	57:04