



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Rolappe, Rüdiger

□□: 416

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:41:46

□□: 9.72 km/h
□□□□: 6:10 min/km

□□□□□/□□□: 296 (of 581)

□□□□□/□: 279 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 48(of 77)

□□□□□□□: 1:59:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:10	6:06	50	6:14	288	7:06	3.30	20:10	6:06	50	6:14	288	7:06	
Schlüsie	3.10	20:26	6:35	39	4:58	244	6:48	6.40	40:36	6:20	46	11:12	260	13:53	
Hermannsklippe	2.60	17:53	6:52	37	4:22	235	6:29	9.00	58:29	6:29	43	15:25	260	20:22	
Brocken	3.10	32:29	10:28	50	11:01	315	14:26	12.10	1:30:58	7:31	47	26:26	284	34:48	
Eiserner Handwe	3.60	20:52	5:47	54	6:27	333	9:00	15.70	1:51:50	7:07	49	32:08	293	43:48	
Schlüsie	4.10	17:51	4:21	33	3:44	214	6:17	19.80	2:09:41	6:32	47	35:17	280	50:05	
Loddenke	3.10	14:45	4:45	42	3:05	243	5:26	22.90	2:24:26	6:18	47	38:09	278	55:31	
Ilseburg/Markt	3.30	17:20	5:15	55	4:18	309	6:43	26.20	2:41:46	6:10	48	42:20	279	1:02:14	