



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Seeliger, Jan

□□: Seeliger Brockenläufer

□□: 473

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:42:12

□□: 9.69 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 298 (of 581)

□□□□□/□: 281 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 50(of 77)

□□□□□□□: 1:59:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:25	5:53	44	5:29	250	6:21	3.30	19:25	5:53	44	5:29	250	6:21
Schlüsie	3.10	21:25	6:54	52	5:57	302	7:47	6.40	40:50	6:22	47	11:26	268	14:07
Hermannsklippe	2.60	19:33	7:31	56	6:02	335	8:09	9.00	1:00:23	6:42	52	17:19	298	22:16
Brocken	3.10	30:36	9:52	40	9:08	259	12:33	12.10	1:30:59	7:31	48	26:27	285	34:49
Eiserner Handwe	3.60	21:21	5:55	55	6:56	346	9:29	15.70	1:52:20	7:09	53	32:38	298	44:18
Schlüsie	4.10	19:01	4:38	44	4:54	277	7:27	19.80	2:11:21	6:38	51	36:57	290	51:45
Loddenke	3.10	15:07	4:52	45	3:27	270	5:48	22.90	2:26:28	6:23	50	40:11	285	57:33
Ilseburg/Markt	3.30	15:44	4:46	34	2:42	202	5:07	26.20	2:42:12	6:11	50	42:46	281	1:02:40