



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Janssen, Stefan

□□: Hannover
 □□: 225

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:43:03

□□: 9.57 km/h
 □□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 305 (of 581)

□□□□□/□: 286 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 47(of 67)

□□□□□□□: 1:39:32

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:17	7:03	63	10:12	433	10:13	3.30	23:17	7:03	63	10:12	433	10:13
Schlüsie	3.10	23:11	7:28	62	9:33	390	9:33	6.40	46:28	7:15	62	19:45	406	19:45
Hermannsklippe	2.60	18:54	7:16	51	7:30	300	7:30	9.00	1:05:22	7:15	60	27:15	392	27:15
Brocken	3.10	30:21	9:47	43	12:18	248	12:18	12.10	1:35:43	7:54	57	39:33	347	39:33
Eiserner Handwe	3.60	19:11	5:19	44	7:19	248	7:19	15.70	1:54:54	7:19	54	46:52	318	46:52
Schlüsie	4.10	17:12	4:11	27	5:38	168	5:38	19.80	2:12:06	6:40	48	52:30	295	52:30
Loddenke	3.10	14:22	4:38	34	5:03	207	5:03	22.90	2:26:28	6:23	47	57:33	285	57:33
Ilseburg/Markt	3.30	16:35	5:01	43	5:58	257	5:58	26.20	2:43:03	6:13	47	1:03:31	286	1:03:31