



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Schade, Andreas

□□: NSV-Boxen
 □□: 427

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:44:42

□□: 9.54 km/h
 □□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 316 (of 581)

□□□□□/□: 293 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 40(of 68)

□□□□□□□: 1:51:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:46	5:41	31	4:55	210	5:42	3.30	18:46	5:41	31	4:55	210	5:42
Schlüsie	3.10	20:47	6:42	37	5:54	264	7:09	6.40	39:33	6:10	32	10:45	238	12:50
Hermannsklippe	2.60	19:36	7:32	49	6:53	341	8:12	9.00	59:09	6:34	37	17:38	277	21:02
Brocken	3.10	35:31	11:27	58	14:24	401	17:28	12.10	1:34:40	7:49	48	32:02	328	38:30
Eiserner Handwe	3.60	19:24	5:23	39	6:10	263	7:32	15.70	1:54:04	7:15	43	38:11	311	46:02
Schlüsie	4.10	18:23	4:29	33	5:26	244	6:49	19.80	2:12:27	6:41	42	43:33	300	52:51
Loddenke	3.10	15:13	4:54	34	4:36	277	5:54	22.90	2:27:40	6:26	40	48:09	291	58:45
Ilseburg/Markt	3.30	17:02	5:09	38	5:07	290	6:25	26.20	2:44:42	6:17	40	53:16	293	1:05:10