



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Hartkopf, Ingo

□□: Die Hartköpfe

□□: 191

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:46:52

□□: 9.42 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 340 (of 581)

□□□□□/□: 312 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 38(of 59)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:16	5:50	30	3:24	236	6:12	3.30	19:16	5:50	30	3:24	236	6:12	
Schlüsie	3.10	20:58	6:45	31	4:21	271	7:20	6.40	40:14	6:17	30	7:45	251	13:31	
Hermannsklippe	2.60	18:32	7:07	32	3:58	281	7:08	9.00	58:46	6:31	32	11:43	270	20:39	
Brocken	3.10	30:15	9:45	23	5:48	240	12:12	12.10	1:29:01	7:21	30	17:31	258	32:51	
Eiserner Handwe	3.60	22:34	6:16	45	7:41	381	10:42	15.70	1:51:35	7:06	32	25:12	289	43:33	
Schlüsie	4.10	20:51	5:05	43	6:04	360	9:17	19.80	2:12:26	6:41	33	31:01	299	52:50	
Loddenke	3.10	15:52	5:07	39	3:40	326	6:33	22.90	2:28:18	6:28	33	34:38	302	59:23	
Ilseburg/Markt	3.30	18:34	5:37	44	4:46	356	7:57	26.20	2:46:52	6:22	38	39:23	312	1:07:20	