



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Saage, Ansgar

□□: Aktion Löwenmama
 □□: 423

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:53:27

□□: 9.06 km/h
 □□□□: 6:37 min/km

□□□□□/□□□: 389 (of 581)

□□□□□/□: 352 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 44(of 59)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:48	6:36	46	5:56	396	8:44	3.30	21:48	6:36	46	5:56	396	8:44
Schlüsie	3.10	22:21	7:12	42	5:44	359	8:43	6.40	44:09	6:53	45	11:40	374	17:26
Hermannsklippe	2.60	19:19	7:25	38	4:45	322	7:55	9.00	1:03:28	7:03	43	16:25	358	25:21
Brocken	3.10	33:35	10:50	42	9:08	347	15:32	12.10	1:37:03	8:01	44	25:33	361	40:53
Eiserner Handwe	3.60	22:54	6:21	48	8:01	394	11:02	15.70	1:59:57	7:38	45	33:34	363	51:55
Schlüsie	4.10	20:56	5:06	44	6:09	367	9:22	19.80	2:20:53	7:06	45	39:28	364	1:01:17
Loddenke	3.10	16:05	5:11	43	3:53	335	6:46	22.90	2:36:58	6:51	44	43:18	361	1:08:03
Ilseburg/Markt	3.30	16:29	4:59	26	2:41	252	5:52	26.20	2:53:27	6:37	44	45:58	352	1:13:55