



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Liß, Sebastian

□□: Bahrdorf
 □□: 309

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:59:20

□□: 8.70 km/h
 □□□□: 6:50 min/km

□□□□□/□□□: 429 (of 581)

□□□□□/□: 383 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 47(of 55)

□□□□□□□: 1:53:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:30	6:30	48	7:48	382	8:26	3.30	21:30	6:30	48	7:48	382	8:26
Schlüsie	3.10	22:13	7:09	45	7:09	351	8:35	6.40	43:43	6:49	46	14:55	362	17:00
Hermannsklippe	2.60	19:47	7:36	43	6:52	350	8:23	9.00	1:03:30	7:03	43	21:38	361	25:23
Brocken	3.10	33:54	10:56	47	13:28	359	15:51	12.10	1:37:24	8:02	45	34:26	363	41:14
Eiserner Handwe	3.60	24:39	6:50	53	11:29	430	12:47	15.70	2:02:03	7:46	49	44:34	381	54:01
Schlüsie	4.10	20:53	5:05	46	8:07	361	9:19	19.80	2:22:56	7:13	48	52:41	377	1:03:20
Loddenke	3.10	16:38	5:21	46	5:51	364	7:19	22.90	2:39:34	6:58	45	58:21	372	1:10:39
Ilseburg/Markt	3.30	19:46	5:59	48	7:37	404	9:09	26.20	2:59:20	6:50	47	1:05:34	383	1:19:48