



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Laube, Frank-Peter

□□□: 3:17:58

□□: 630

□□: 7.94 km/h

□□□□: 7:34 min/km

□□: 26.20 km

□□□□□/□□□: 516 (of 581)

26,2 km - Lauf

□□□□□/□: 436 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□:

□□□□□: 53(of 59)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	22:45	6:53	50	6:53	415	9:41	3.30	22:45	6:53	50	6:53	415	9:41	
Schlüsie	3.10	25:47	8:19	53	9:10	438	12:09	6.40	48:32	7:34	52	16:03	431	21:49	
Hermannsklippe	2.60	22:29	8:38	52	7:55	429	11:05	9.00	1:11:01	7:53	54	23:58	435	32:54	
Brocken	3.10	39:49	12:50	55	15:22	450	21:46	12.10	1:50:50	9:09	54	39:20	443	54:40	
Eiserner Handwe	3.60	24:19	6:45	54	9:26	420	12:27	15.70	2:15:09	8:36	54	48:46	439	1:07:07	
Schlüsie	4.10	23:58	5:50	52	9:11	433	12:24	19.80	2:39:07	8:02	54	57:42	435	1:19:31	
Loddenke	3.10	18:45	6:02	52	6:33	430	9:26	22.90	2:57:52	7:46	54	1:04:12	438	1:28:57	
Ilseburg/Markt	3.30	20:06	6:05	53	6:18	412	9:29	26.20	3:17:58	7:33	53	1:10:29	436	1:38:26	