



46. Brockenlauf  
Ilsenburg / 03.09.2016

□□□□

Gropp, Christian

□□: Touren Harz

□□: 829

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 43:43

□□: 13.18 km/h

□□□□: 4:33 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 193)

□□□□□/□: 24 (of 136)

□□□□□□: 33:44

□□□□□: 5(of 19)

□□□□□□□: 34:31

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke        | 6.30     | 30:02    | 4:46         | 4       | 5:48    | 21      | 7:02    | 6.30 | 30:02     | 4:46          | 4       | 5:48    | 21      | 7:02    |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 13:41    | 4:08         | 6       | 3:24    | 39      | 3:24    | 9.60 | 43:43     | 4:33          | 5       | 9:12    | 24      | 9:59    |