



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Gaede, Christian

□□: MTK Bad Harzburg Triathlon
 □□: 400

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:02:21

□□: 12.75 km/h
 □□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 16 (of 529)

□□□□□/□: 16 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 3(of 30)

□□□□□□□: 1:39:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:16	4:37	5	5:39	21	5:39	3.30	15:16	4:37	5	5:39	21	5:39	
Schlüsie	3.10	16:53	5:26	4	0:59	17	3:03	6.40	32:09	5:01	5	6:00	19	6:05	
Hermannsklippe	2.60	14:31	5:34	4	2:50	17	2:50	9.00	46:40	5:11	4	8:50	18	8:50	
Brocken	3.10	22:35	7:17	4	4:20	16	4:20	12.10	1:09:15	5:43	4	13:10	18	13:10	
Eiserner Handwe	3.60	14:34	4:02	5	2:04	15	2:04	15.70	1:23:49	5:20	4	15:14	18	15:14	
Schlüsie	4.10	13:57	3:24	3	1:31	13	1:33	19.80	1:37:46	4:56	4	16:45	17	16:45	
Loddenke	3.10	11:37	3:44	3	1:17	12	1:17	22.90	1:49:23	4:46	3	18:02	15	18:02	
Ilseburg/Markt	3.30	12:58	3:55	3	4:40	14	4:40	26.20	2:02:21	4:40	3	22:42	16	22:42	