



# 46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Foerstner, Jan

□□: Easy Rider

□□: 488

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:09:25

□□: 12.05 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 529)

□□□□□/□: 25 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 4(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:50	4:47	4	1:23	32	6:13	3.30	15:50	4:47	4	1:23	32	6:13
Schlüsie	3.10	17:50	5:45	3	2:00	26	4:00	6.40	33:40	5:15	3	3:23	27	7:36
Hermannsklippe	2.60	14:57	5:44	3	1:27	23	3:16	9.00	48:37	5:24	3	4:50	26	10:47
Brocken	3.10	24:15	7:49	6	2:59	31	6:00	12.10	1:12:52	6:01	5	7:49	28	16:47
Eiserner Handwe	3.60	15:09	4:12	6	1:40	31	2:39	15.70	1:28:01	5:36	5	9:29	27	19:26
Schlüsie	4.10	14:58	3:39	7	2:01	38	2:34	19.80	1:42:59	5:12	5	11:30	27	21:58
Loddenke	3.10	12:29	4:01	5	1:17	32	2:09	22.90	1:55:28	5:02	4	12:01	25	24:07
Ilseburg/Markt	3.30	13:57	4:13	7	1:17	40	5:39	26.20	2:09:25	4:56	4	11:43	25	29:46