



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Zieger, Jan-Frederik

□□: Lauflin Team Göttingen

□□: 286

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:10:25

□□: 11.96 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 529)

□□□□□/□: 29 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 7(of 59)

□□□□□□□: 1:54:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:48	5:05	15	2:48	73	7:11	3.30	16:48	5:05	15	2:48	73	7:11	
Schlüsie	3.10	18:29	5:57	10	2:20	39	4:39	6.40	35:17	5:30	11	5:08	54	9:13	
Hermannsklippe	2.60	15:17	5:52	7	1:36	29	3:36	9.00	50:34	5:37	10	6:36	40	12:44	
Brocken	3.10	25:18	8:09	9	4:52	45	7:03	12.10	1:15:52	6:16	9	10:41	40	19:47	
Eiserner Handwe	3.60	14:51	4:07	6	1:30	23	2:21	15.70	1:30:43	5:46	9	12:11	33	22:08	
Schlüsie	4.10	14:54	3:38	9	2:13	36	2:30	19.80	1:45:37	5:20	9	14:24	33	24:36	
Loddenke	3.10	11:55	3:50	4	1:08	19	1:35	22.90	1:57:32	5:07	7	14:07	30	26:11	
Ilseburg/Markt	3.30	12:53	3:54	3	0:45	11	4:35	26.20	2:10:25	4:58	7	15:34	29	30:46	