



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Walgers, Ariën

□□: Dasseler SC
 □□: 307

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:18:22

□□: 11.27 km/h
 □□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□□: 65 (of 529)

□□□□□/□: 60 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 11(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:50	5:24	22	3:23	127	8:13	3.30	17:50	5:24	22	3:23	127	8:13	
Schlüsie	3.10	19:34	6:18	15	3:44	90	5:44	6.40	37:24	5:50	16	7:07	103	11:20	
Hermannsklippe	2.60	16:10	6:13	12	2:40	58	4:29	9.00	53:34	5:57	15	9:47	88	15:44	
Brocken	3.10	26:33	8:33	14	5:17	78	8:18	12.10	1:20:07	6:37	14	15:04	82	24:02	
Eiserner Handwe	3.60	16:03	4:27	9	2:34	58	3:33	15.70	1:36:10	6:07	13	17:38	76	27:35	
Schlüsie	4.10	15:21	3:44	9	2:24	48	2:57	19.80	1:51:31	5:37	13	20:02	66	30:30	
Loddenke	3.10	12:49	4:08	9	1:37	51	2:29	22.90	2:04:20	5:25	12	20:53	62	32:59	
Ilseburg/Markt	3.30	14:02	4:15	8	1:22	43	5:44	26.20	2:18:22	5:16	11	20:40	60	38:43	