



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Hitzing, Christoffer

□□: LA Cool Runnings

□□: 584

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:20:38

□□: 11.09 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 529)

□□□□□/□: 71 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 9(of 30)

□□□□□□□: 1:39:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:39	5:02	10	7:02	66	7:02	3.30	16:39	5:02	10	7:02	66	7:02	
Schlüsie	3.10	18:54	6:05	10	3:00	61	5:04	6.40	35:33	5:33	10	9:24	58	9:29	
Hermannsklippe	2.60	15:52	6:06	7	4:11	45	4:11	9.00	51:25	5:42	10	13:35	56	13:35	
Brocken	3.10	27:13	8:46	12	8:58	104	8:58	12.10	1:18:38	6:29	10	22:33	62	22:33	
Eiserner Handwe	3.60	17:02	4:43	10	4:32	118	4:32	15.70	1:35:40	6:05	10	27:05	69	27:05	
Schlüsie	4.10	16:39	4:03	12	4:13	115	4:15	19.80	1:52:19	5:40	10	31:18	74	31:18	
Loddenke	3.10	13:25	4:19	9	3:05	92	3:05	22.90	2:05:44	5:29	9	34:23	67	34:23	
Ilseburg/Markt	3.30	14:54	4:30	9	6:36	91	6:36	26.20	2:20:38	5:22	9	40:59	71	40:59	