



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Ringe, Karsten

□□: TSG Emmerthal
 □□: 317

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:21:03

□□: 11.06 km/h
 □□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 79 (of 529)

□□□□□/□: 74 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 4(of 58)

□□□□□□□: 2:02:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:16	5:13	6	2:11	94	7:39	3.30	17:16	5:13	6	2:11	94	7:39	
Schlüsie	3.10	19:13	6:11	3	2:23	74	5:23	6.40	36:29	5:42	4	4:34	80	10:25	
Hermannsklippe	2.60	16:20	6:16	3	2:09	66	4:39	9.00	52:49	5:52	3	6:43	75	14:59	
Brocken	3.10	26:13	8:27	5	3:29	68	7:58	12.10	1:19:02	6:31	4	10:12	69	22:57	
Eiserner Handwe	3.60	16:33	4:35	6	1:42	85	4:03	15.70	1:35:35	6:05	4	11:54	66	27:00	
Schlüsie	4.10	16:31	4:01	8	2:19	110	4:07	19.80	1:52:06	5:39	4	14:13	69	31:05	
Loddenke	3.10	13:40	4:24	8	2:07	110	3:20	22.90	2:05:46	5:29	4	16:20	68	34:25	
Ilseburg/Markt	3.30	15:17	4:37	9	2:13	122	6:59	26.20	2:21:03	5:23	4	18:33	74	41:24	