



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Kotes, Aaron-Mick Stefan

□□: SV Siemens Mülheim a.d. Ruhr e.V.
 □□: 49

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:21:40

□□: 11.01 km/h
 □□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 82 (of 529)

□□□□□/□: 77 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 10(of 30)

□□□□□□□: 1:39:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:45	4:46	7	6:08	29	6:08	3.30	15:45	4:46	7	6:08	29	6:08	
Schlüsie	3.10	18:34	5:59	8	2:40	40	4:44	6.40	34:19	5:21	8	8:10	37	8:15	
Hermannsklippe	2.60	16:02	6:10	10	4:21	55	4:21	9.00	50:21	5:35	8	12:31	37	12:31	
Brocken	3.10	26:56	8:41	11	8:41	88	8:41	12.10	1:17:17	6:23	9	21:12	54	21:12	
Eiserner Handwe	3.60	17:34	4:52	12	5:04	150	5:04	15.70	1:34:51	6:02	9	26:16	61	26:16	
Schlüsie	4.10	17:27	4:15	16	5:01	164	5:03	19.80	1:52:18	5:40	9	31:17	73	31:17	
Loddenke	3.10	14:09	4:33	15	3:49	147	3:49	22.90	2:06:27	5:31	10	35:06	76	35:06	
Ilseburg/Markt	3.30	15:13	4:36	12	6:55	117	6:55	26.20	2:21:40	5:24	10	42:01	77	42:01	