



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Rohde, Christian

□□: Verden

□□: 117

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:22:14

□□: 10.97 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 529)

□□□□□/□: 84 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 15(of 59)

□□□□□□□: 1:54:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:35	5:37	32	4:35	166	8:58	3.30	18:35	5:37	32	4:35	166	8:58	
Schlüsie	3.10	21:14	6:50	38	5:05	177	7:24	6.40	39:49	6:13	36	9:40	172	13:45	
Hermannsklippe	2.60	17:45	6:49	31	4:04	161	6:04	9.00	57:34	6:23	33	13:36	165	19:44	
Brocken	3.10	26:23	8:30	13	5:57	72	8:08	12.10	1:23:57	6:56	21	18:46	122	27:52	
Eiserner Handwe	3.60	16:01	4:26	13	2:40	56	3:31	15.70	1:39:58	6:22	20	21:26	109	31:23	
Schlüsie	4.10	15:11	3:42	10	2:30	42	2:47	19.80	1:55:09	5:48	18	23:56	92	34:08	
Loddenke	3.10	12:48	4:07	10	2:01	49	2:28	22.90	2:07:57	5:35	18	24:32	90	36:36	
Ilseburg/Markt	3.30	14:17	4:19	10	2:09	63	5:59	26.20	2:22:14	5:25	15	27:23	84	42:35	