



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Delfs, Sören

□□: Die Enten
 □□: 92

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:23:09

□□: 10.90 km/h
 □□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 529)

□□□□□/□: 90 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 16(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:21	5:51	41	4:54	218	9:44	3.30	19:21	5:51	41	4:54	218	9:44
Schlüsie	3.10	21:02	6:47	31	5:12	161	7:12	6.40	40:23	6:18	35	10:06	191	14:19
Hermannsklippe	2.60	16:48	6:27	17	3:18	93	5:07	9.00	57:11	6:21	30	13:24	155	19:21
Brocken	3.10	26:19	8:29	13	5:03	70	8:04	12.10	1:23:30	6:54	23	18:27	116	27:25
Eiserner Handwe	3.60	16:32	4:35	13	3:03	82	4:02	15.70	1:40:02	6:22	21	21:30	110	31:27
Schlüsie	4.10	15:54	3:52	12	2:57	70	3:30	19.80	1:55:56	5:51	18	24:27	98	34:55
Loddenke	3.10	12:58	4:10	11	1:46	59	2:38	22.90	2:08:54	5:37	16	25:27	92	37:33
Ilseburg/Markt	3.30	14:15	4:19	13	1:35	59	5:57	26.20	2:23:09	5:27	16	25:27	90	43:30