



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Rudatzki, Christian

□□: Kassel

□□: 238

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:27:14

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 529)

□□□□□/□: 120 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 13(of 30)

□□□□□□□: 1:39:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:43	5:22	12	8:06	119	8:06	3.30	17:43	5:22	12	8:06	119	8:06	
Schlüsie	3.10	20:31	6:37	15	4:37	124	6:41	6.40	38:14	5:58	13	12:05	122	12:10	
Hermannsklippe	2.60	17:35	6:45	17	5:54	146	5:54	9.00	55:49	6:12	14	17:59	118	17:59	
Brocken	3.10	27:39	8:55	13	9:24	116	9:24	12.10	1:23:28	6:53	14	27:23	113	27:23	
Eiserner Handwe	3.60	17:11	4:46	11	4:41	129	4:41	15.70	1:40:39	6:24	14	32:04	116	32:04	
Schlüsie	4.10	16:23	3:59	10	3:57	102	3:59	19.80	1:57:02	5:54	13	36:01	109	36:01	
Loddenke	3.10	13:40	4:24	12	3:20	110	3:20	22.90	2:10:42	5:42	13	39:21	106	39:21	
Ilseburg/Markt	3.30	16:32	5:00	17	8:14	209	8:14	26.20	2:27:14	5:37	13	47:35	120	47:35	