



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Joppe, Holger

□□: TSV Hilwartshausen
 □□: 196

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:28:17

□□: 10.52 km/h
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 139 (of 529)

□□□□□/□: 132 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 24(of 85)

□□□□□□□: 1:59:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:16	6:08	57	5:39	286	10:39	3.30	20:16	6:08	57	5:39	286	10:39
Schlüsie	3.10	22:09	7:08	43	5:32	224	8:19	6.40	42:25	6:37	49	11:11	253	16:21
Hermannsklippe	2.60	17:35	6:45	29	3:20	146	5:54	9.00	1:00:00	6:40	45	14:31	227	22:10
Brocken	3.10	27:47	8:57	23	5:03	124	9:32	12.10	1:27:47	7:15	34	19:25	179	31:42
Eiserner Handwe	3.60	17:16	4:47	27	2:41	132	4:46	15.70	1:45:03	6:41	30	22:06	169	36:28
Schlüsie	4.10	16:21	3:59	20	2:30	100	3:57	19.80	2:01:24	6:07	29	24:36	156	40:23
Loddenke	3.10	13:05	4:13	17	2:05	67	2:45	22.90	2:14:29	5:52	27	26:41	147	43:08
Ilseburg/Markt	3.30	13:48	4:10	8	1:55	32	5:30	26.20	2:28:17	5:39	24	28:36	132	48:38