



# 46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

**Sary, Dieter**

□□: NIX tun kann jeder

□□: 367

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:29:16

□□: 10.45 km/h

□□□□: 5:42 min/km

□□□□□/□□□: 143 (of 529)

□□□□□/□: 136 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 10(of 58)

□□□□□□□: 2:02:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:09	5:30	10	3:04	148	8:32	3.30	18:09	5:30	10	3:04	148	8:32
Schlüsie	3.10	21:48	7:01	17	4:58	211	7:58	6.40	39:57	6:14	12	8:02	177	13:53
Hermannsklippe	2.60	18:14	7:00	15	4:03	194	6:33	9.00	58:11	6:27	13	12:05	182	20:21
Brocken	3.10	27:36	8:54	10	4:52	112	9:21	12.10	1:25:47	7:05	12	16:57	147	29:42
Eiserner Handwe	3.60	16:30	4:34	5	1:39	80	4:00	15.70	1:42:17	6:30	10	18:36	136	33:42
Schlüsie	4.10	15:52	3:52	5	1:40	65	3:28	19.80	1:58:09	5:58	9	20:16	125	37:08
Loddenke	3.10	14:31	4:40	16	2:58	182	4:11	22.90	2:12:40	5:47	10	23:14	132	41:19
Ilseburg/Markt	3.30	16:36	5:01	21	3:32	216	8:18	26.20	2:29:16	5:41	10	26:46	136	49:37