



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Döhmland, Frank

□□: Freizeitsportler

□□: 565

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:31:07

□□: 10.32 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 162 (of 529)

□□□□□/□: 154 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 28(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:46	5:59	46	5:19	251	10:09	3.30	19:46	5:59	46	5:19	251	10:09
Schlüsie	3.10	20:24	6:34	21	4:34	120	6:34	6.40	40:10	6:16	33	9:53	182	14:06
Hermannsklippe	2.60	16:40	6:24	15	3:10	83	4:59	9.00	56:50	6:18	24	13:03	137	19:00
Brocken	3.10	25:20	8:10	8	4:04	46	7:05	12.10	1:22:10	6:47	17	17:07	99	26:05
Eiserner Handwe	3.60	18:49	5:13	41	5:20	230	6:19	15.70	1:40:59	6:25	23	22:27	120	32:24
Schlüsie	4.10	19:04	4:39	44	6:07	252	6:40	19.80	2:00:03	6:03	26	28:34	142	39:02
Loddenke	3.10	14:58	4:49	39	3:46	214	4:38	22.90	2:15:01	5:53	28	31:34	151	43:40
Ilseburg/Markt	3.30	16:06	4:52	38	3:26	183	7:48	26.20	2:31:07	5:46	28	33:25	154	51:28