



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Berndt, Karsten

□□: LG Deiringsen

□□: 125

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:31:33

□□: 10.29 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□□: 167 (of 529)

□□□□□/□: 157 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 29(of 85)

□□□□□□□: 1:59:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:42	5:58	49	5:05	241	10:05	3.30	19:42	5:58	49	5:05	241	10:05
Schlüsie	3.10	22:26	7:14	48	5:49	248	8:36	6.40	42:08	6:34	48	10:54	244	16:04
Hermannsklippe	2.60	17:14	6:37	27	2:59	122	5:33	9.00	59:22	6:35	42	13:53	213	21:32
Brocken	3.10	29:21	9:28	33	6:37	176	11:06	12.10	1:28:43	7:19	39	20:21	200	32:38
Eiserner Handwe	3.60	17:09	4:45	26	2:34	127	4:39	15.70	1:45:52	6:44	35	22:55	179	37:17
Schlüsie	4.10	16:28	4:00	22	2:37	106	4:04	19.80	2:02:20	6:10	30	25:32	163	41:19
Loddenke	3.10	13:20	4:18	19	2:20	84	3:00	22.90	2:15:40	5:55	29	27:52	155	44:19
Ilseburg/Markt	3.30	15:53	4:48	33	4:00	168	7:35	26.20	2:31:33	5:47	29	31:52	157	51:54