



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Rox, Andreas

□□: Ebersbach
 □□: 514

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:31:43

□□: 10.28 km/h
 □□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 170 (of 529)

□□□□□/□: 161 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 12(of 58)

□□□□□□□: 2:02:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:02	5:46	19	3:57	204	9:25	3.30	19:02	5:46	19	3:57	204	9:25
Schlüsie	3.10	21:34	6:57	13	4:44	196	7:44	6.40	40:36	6:20	15	8:41	197	14:32
Hermannsklippe	2.60	17:35	6:45	9	3:24	146	5:54	9.00	58:11	6:27	13	12:05	182	20:21
Brocken	3.10	27:08	8:45	6	4:24	99	8:53	12.10	1:25:19	7:03	11	16:29	139	29:14
Eiserner Handwe	3.60	19:02	5:17	22	4:11	246	6:32	15.70	1:44:21	6:38	12	20:40	156	35:46
Schlüsie	4.10	18:21	4:28	19	4:09	213	5:57	19.80	2:02:42	6:11	14	24:49	170	41:41
Loddenke	3.10	13:55	4:29	10	2:22	131	3:35	22.90	2:16:37	5:57	13	27:11	163	45:16
Ilseburg/Markt	3.30	15:06	4:34	7	2:02	109	6:48	26.20	2:31:43	5:47	12	29:13	161	52:04