



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Klusmann, Dirk

□□: Lüder

□□: 405

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:33:49

□□: 10.14 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□□: 187 (of 529)

□□□□□/□: 177 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 33(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:16	5:50	40	4:49	212	9:39	3.30	19:16	5:50	40	4:49	212	9:39
Schlüsie	3.10	21:52	7:03	39	6:02	214	8:02	6.40	41:08	6:25	38	10:51	213	15:04
Hermannsklippe	2.60	18:58	7:17	47	5:28	249	7:17	9.00	1:00:06	6:40	44	16:19	231	22:16
Brocken	3.10	31:09	10:02	48	9:53	242	12:54	12.10	1:31:15	7:32	47	26:12	240	35:10
Eiserner Handwe	3.60	17:06	4:45	23	3:37	121	4:36	15.70	1:48:21	6:54	41	29:49	215	39:46
Schlüsie	4.10	16:51	4:06	21	3:54	124	4:27	19.80	2:05:12	6:19	36	33:43	199	44:11
Loddenke	3.10	13:56	4:29	26	2:44	133	3:36	22.90	2:19:08	6:04	34	35:41	190	47:47
Ilseburg/Markt	3.30	14:41	4:26	18	2:01	78	6:23	26.20	2:33:49	5:52	33	36:07	177	54:10