



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Steinbüchel, Dirk

□□: Dortmund
 □□: 183

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:34:39

□□: 10.09 km/h
 □□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□: 196 (of 529)

□□□□□/□: 186 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 36(of 85)

□□□□□□□: 1:59:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:50	5:42	36	4:13	180	9:13	3.30	18:50	5:42	36	4:13	180	9:13	
Schlüsie	3.10	22:19	7:11	46	5:42	242	8:29	6.40	41:09	6:25	40	9:55	214	15:05	
Hermannsklippe	2.60	17:56	6:53	34	3:41	172	6:15	9.00	59:05	6:33	39	13:36	201	21:15	
Brocken	3.10	29:24	9:29	34	6:40	179	11:09	12.10	1:28:29	7:18	37	20:07	194	32:24	
Eiserner Handwe	3.60	18:21	5:05	42	3:46	200	5:51	15.70	1:46:50	6:48	38	23:53	192	38:15	
Schlüsie	4.10	17:44	4:19	36	3:53	185	5:20	19.80	2:04:34	6:17	38	27:46	192	43:33	
Loddenke	3.10	13:49	4:27	27	2:49	120	3:29	22.90	2:18:23	6:02	35	30:35	183	47:02	
Ilseburg/Markt	3.30	16:16	4:55	37	4:23	191	7:58	26.20	2:34:39	5:54	36	34:58	186	55:00	