



46. Brockenlauf  
Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Herberg, Kay

□□: 577

□□: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

□□□□:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:35:49

□□: 10.01 km/h  
□□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 207 (of 529)

□□□□□/□: 195 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 36(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:18	5:14	16	2:51	97	7:41	3.30	17:18	5:14	16	2:51	97	7:41	
Schlüsie	3.10	20:31	6:37	23	4:41	124	6:41	6.40	37:49	5:54	20	7:32	114	11:45	
Hermannsklippe	2.60	18:21	7:03	38	4:51	207	6:40	9.00	56:10	6:14	22	12:23	128	18:20	
Brocken	3.10	31:05	10:01	47	9:49	241	12:50	12.10	1:27:15	7:12	30	22:12	169	31:10	
Eiserner Handwe	3.60	18:49	5:13	41	5:20	230	6:19	15.70	1:46:04	6:45	31	27:32	180	37:29	
Schlüsie	4.10	17:46	4:19	32	4:49	186	5:22	19.80	2:03:50	6:15	32	32:21	183	42:49	
Loddenke	3.10	15:08	4:52	40	3:56	225	4:48	22.90	2:18:58	6:04	33	35:31	188	47:37	
Ilseburg/Markt	3.30	16:51	5:06	45	4:11	232	8:33	26.20	2:35:49	5:56	36	38:07	195	56:10	