



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Lüdecke, Ralf

□□: TuSv Bützfleth
 □□: 63

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:36:44

□□: 9.95 km/h
 □□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□□: 213 (of 529)

□□□□□/□: 200 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 18(of 58)

□□□□□□□: 2:02:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:55	5:43	15	3:50	189	9:18	3.30	18:55	5:43	15	3:50	189	9:18
Schlüsie	3.10	21:38	6:58	14	4:48	201	7:48	6.40	40:33	6:20	14	8:38	194	14:29
Hermannsklippe	2.60	17:38	6:46	12	3:27	154	5:57	9.00	58:11	6:27	13	12:05	182	20:21
Brocken	3.10	27:37	8:54	11	4:53	115	9:22	12.10	1:25:48	7:05	13	16:58	148	29:43
Eiserner Handwe	3.60	19:08	5:18	25	4:17	250	6:38	15.70	1:44:56	6:41	15	21:15	166	36:21
Schlüsie	4.10	19:04	4:39	22	4:52	252	6:40	19.80	2:04:00	6:15	16	26:07	185	42:59
Loddenke	3.10	15:54	5:07	33	4:21	284	5:34	22.90	2:19:54	6:06	17	30:28	197	48:33
Ilseburg/Markt	3.30	16:50	5:06	25	3:46	230	8:32	26.20	2:36:44	5:58	18	34:14	200	57:05