



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Roski, Kai

□□: Feuerwehr Minden
 □□: 108

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:38:02

□□: 9.87 km/h
 □□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□□: 225 (of 529)

□□□□□/□: 210 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 28(of 50)

□□□□□□□: 1:56:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:45	5:59	28	5:41	247	10:08	3.30	19:45	5:59	28	5:41	247	10:08
Schlüsie	3.10	22:15	7:10	31	6:22	234	8:25	6.40	42:00	6:33	29	12:03	237	15:56
Hermannsklippe	2.60	17:32	6:44	21	3:56	141	5:51	9.00	59:32	6:36	29	15:59	219	21:42
Brocken	3.10	27:45	8:57	18	6:48	122	9:30	12.10	1:27:17	7:12	24	22:47	171	31:12
Eiserner Handwe	3.60	19:34	5:26	34	5:43	257	7:04	15.70	1:46:51	6:48	26	28:30	193	38:16
Schlüsie	4.10	19:23	4:43	36	6:07	268	6:59	19.80	2:06:14	6:22	28	34:37	210	45:13
Loddenke	3.10	15:00	4:50	33	3:22	218	4:40	22.90	2:21:14	6:10	28	37:49	206	49:53
Ilseburg/Markt	3.30	16:48	5:05	32	3:52	225	8:30	26.20	2:38:02	6:01	28	41:08	210	58:23