



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Lüttgau, Carsten

□□: Braunschweig
 □□: 187

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:39:52

□□: 9.76 km/h
 □□□□: 6:06 min/km

□□□□□/□□□□: 241 (of 529)

□□□□□/□: 221 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 38(of 59)

□□□□□□□: 1:54:51

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke | 3.30 | 20:32 | 6:13 | 46 | 6:32 | 300 | 10:55 | 3.30 | 20:32 | 6:13 | 46 | 6:32 | 300 | 10:55 |
| Schlüsie | 3.10 | 22:49 | 7:21 | 46 | 6:40 | 266 | 8:59 | 6.40 | 43:21 | 6:46 | 45 | 13:12 | 280 | 17:17 |
| Hermannsklippe | 2.60 | 18:06 | 6:57 | 34 | 4:25 | 186 | 6:25 | 9.00 | 1:01:27 | 6:49 | 45 | 17:29 | 257 | 23:37 |
| Brocken | 3.10 | 29:19 | 9:27 | 28 | 8:53 | 173 | 11:04 | 12.10 | 1:30:46 | 7:30 | 42 | 25:35 | 233 | 34:41 |
| Eiserner Handwe | 3.60 | 19:21 | 5:22 | 41 | 6:00 | 253 | 6:51 | 15.70 | 1:50:07 | 7:00 | 42 | 31:35 | 236 | 41:32 |
| Schlüsie | 4.10 | 18:52 | 4:36 | 40 | 6:11 | 241 | 6:28 | 19.80 | 2:08:59 | 6:30 | 40 | 37:46 | 233 | 47:58 |
| Loddenke | 3.10 | 14:54 | 4:48 | 37 | 4:07 | 207 | 4:34 | 22.90 | 2:23:53 | 6:16 | 37 | 40:28 | 224 | 52:32 |
| Ilseburg/Markt | 3.30 | 15:59 | 4:50 | 27 | 3:51 | 173 | 7:41 | 26.20 | 2:39:52 | 6:06 | 38 | 45:01 | 221 | 1:00:13 |