



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