



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Maliezefski, Sebastian

□□: Karateverein Shogun Großdalzig e.V.
 □□: 101

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:40:00

□□: 9.75 km/h
 □□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□□: 243 (of 529)

□□□□□/□: 223 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 19(of 30)

□□□□□□□: 1:39:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:56	5:44	21	9:19	191	9:19	3.30	18:56	5:44	21	9:19	191	9:19	
Schlüsie	3.10	21:19	6:52	19	5:25	182	7:29	6.40	40:15	6:17	20	14:06	184	14:11	
Hermannsklippe	2.60	18:28	7:06	22	6:47	212	6:47	9.00	58:43	6:31	21	20:53	196	20:53	
Brocken	3.10	31:27	10:08	19	13:12	258	13:12	12.10	1:30:10	7:27	21	34:05	217	34:05	
Eiserner Handwe	3.60	19:56	5:32	22	7:26	284	7:26	15.70	1:50:06	7:00	21	41:31	235	41:31	
Schlüsie	4.10	18:35	4:31	20	6:09	228	6:11	19.80	2:08:41	6:29	20	47:40	229	47:40	
Loddenke	3.10	15:23	4:57	23	5:03	252	5:03	22.90	2:24:04	6:17	19	52:43	230	52:43	
Ilseburg/Markt	3.30	15:56	4:49	15	7:38	171	7:38	26.20	2:40:00	6:06	19	1:00:21	223	1:00:21	