



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Vespermann, Nils

□□: TriAs Hildesheim
 □□: 408

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:40:43

□□: 9.71 km/h
 □□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 250 (of 529)

□□□□□/□: 228 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 20(of 30)

□□□□□□□: 1:39:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:27	5:53	22	9:50	220	9:50	3.30	19:27	5:53	22	9:50	220	9:50
Schlüsie	3.10	21:40	6:59	21	5:46	203	7:50	6.40	41:07	6:25	21	14:58	212	15:03
Hermannsklippe	2.60	17:24	6:41	14	5:43	132	5:43	9.00	58:31	6:30	20	20:41	191	20:41
Brocken	3.10	31:53	10:17	23	13:38	282	13:38	12.10	1:30:24	7:28	22	34:19	222	34:19
Eiserner Handwe	3.60	19:08	5:18	18	6:38	250	6:38	15.70	1:49:32	6:58	20	40:57	230	40:57
Schlüsie	4.10	19:23	4:43	23	6:57	268	6:59	19.80	2:08:55	6:30	21	47:54	231	47:54
Loddenke	3.10	15:14	4:54	21	4:54	237	4:54	22.90	2:24:09	6:17	20	52:48	231	52:48
Ilseburg/Markt	3.30	16:34	5:01	18	8:16	213	8:16	26.20	2:40:43	6:08	20	1:01:04	228	1:01:04