



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Berkmann, Thomas

□□: Running Riot Hannover
 □□: 489

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:42:42

□□: 9.59 km/h
 □□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□□: 267 (of 529)

□□□□□/□: 242 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 47(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:23	6:28	62	6:56	343	11:46	3.30	21:23	6:28	62	6:56	343	11:46
Schlüsie	3.10	22:11	7:09	42	6:21	226	8:21	6.40	43:34	6:48	57	13:17	287	17:30
Hermannsklippe	2.60	19:39	7:33	54	6:09	282	7:58	9.00	1:03:13	7:01	56	19:26	281	25:23
Brocken	3.10	32:32	10:29	55	11:16	303	14:17	12.10	1:35:45	7:54	54	30:42	288	39:40
Eiserner Handwe	3.60	19:24	5:23	47	5:55	254	6:54	15.70	1:55:09	7:20	54	36:37	280	46:34
Schlüsie	4.10	17:30	4:16	29	4:33	167	5:06	19.80	2:12:39	6:41	54	41:10	272	51:38
Loddenke	3.10	14:24	4:38	32	3:12	167	4:04	22.90	2:27:03	6:25	50	43:36	256	55:42
Ilseburg/Markt	3.30	15:39	4:44	32	2:59	152	7:21	26.20	2:42:42	6:12	47	45:00	242	1:03:03