



46. Brockenlauf

Ilsenburg / 03.09.2016

□□□□

Steinert, Ulf

□□: Leegebruch

□□: 153

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:43:33

□□: 9.54 km/h

□□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 278 (of 529)

□□□□□/□: 252 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 49(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:44	5:58	45	5:17	245	10:07	3.30	19:44	5:58	45	5:17	245	10:07	
Schlüsie	3.10	21:45	7:00	38	5:55	206	7:55	6.40	41:29	6:28	41	11:12	223	15:25	
Hermannsklippe	2.60	18:01	6:55	32	4:31	179	6:20	9.00	59:30	6:36	38	15:43	216	21:40	
Brocken	3.10	31:14	10:04	49	9:58	247	12:59	12.10	1:30:44	7:29	45	25:41	230	34:39	
Eiserner Handwe	3.60	19:01	5:16	46	5:32	245	6:31	15.70	1:49:45	6:59	46	31:13	233	41:10	
Schlüsie	4.10	20:17	4:56	59	7:20	316	7:53	19.80	2:10:02	6:34	47	38:33	238	49:01	
Loddenke	3.10	15:46	5:05	47	4:34	272	5:26	22.90	2:25:48	6:22	47	42:21	241	54:27	
Ilsenburg/Markt	3.30	17:45	5:22	52	5:05	282	9:27	26.20	2:43:33	6:14	49	45:51	252	1:03:54	