



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Fricke, Tobias

□□: Wolfenbüttel
 □□: 120

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:44:25

□□: 9.49 km/h
 □□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 283 (of 529)

□□□□□/□: 258 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 51(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:37	5:56	42	5:10	230	10:00	3.30	19:37	5:56	42	5:10	230	10:00
Schlüsie	3.10	22:46	7:20	52	6:56	262	8:56	6.40	42:23	6:37	51	12:06	251	16:19
Hermannsklippe	2.60	18:50	7:14	44	5:20	237	7:09	9.00	1:01:13	6:48	49	17:26	249	23:23
Brocken	3.10	29:03	9:22	32	7:47	164	10:48	12.10	1:30:16	7:27	43	25:13	218	34:11
Eiserner Handwe	3.60	20:47	5:46	60	7:18	319	8:17	15.70	1:51:03	7:04	47	32:31	243	42:28
Schlüsie	4.10	19:55	4:51	53	6:58	296	7:31	19.80	2:10:58	6:36	48	39:29	248	49:57
Loddenke	3.10	15:50	5:06	49	4:38	280	5:30	22.90	2:26:48	6:24	49	43:21	252	55:27
Ilseburg/Markt	3.30	17:37	5:20	51	4:57	274	9:19	26.20	2:44:25	6:16	51	46:43	258	1:04:46