



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Lang, Helmut

□□: E.ON

□□: 137

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:53:24

□□: 9.00 km/h

□□□□: 6:37 min/km

□□□□□/□□□: 350 (of 529)

□□□□□/□: 310 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 60(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:12	6:25	61	6:45	338	11:35	3.30	21:12	6:25	61	6:45	338	11:35	
Schlüsie	3.10	23:57	7:43	60	8:07	312	10:07	6.40	45:09	7:03	61	14:52	330	19:05	
Hermannsklippe	2.60	19:44	7:35	56	6:14	291	8:03	9.00	1:04:53	7:12	59	21:06	310	27:03	
Brocken	3.10	32:40	10:32	56	11:24	306	14:25	12.10	1:37:33	8:03	59	32:30	307	41:28	
Eiserner Handwe	3.60	21:13	5:53	61	7:44	335	8:43	15.70	1:58:46	7:33	60	40:14	312	50:11	
Schlüsie	4.10	19:28	4:44	48	6:31	275	7:04	19.80	2:18:14	6:58	59	46:45	305	57:13	
Loddenke	3.10	16:23	5:17	58	5:11	315	6:03	22.90	2:34:37	6:45	59	51:10	306	1:03:16	
Ilseburg/Markt	3.30	18:47	5:41	56	6:07	328	10:29	26.20	2:53:24	6:37	60	55:42	310	1:13:45	