



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Lenzen, Michael

□□: Neues Land e.V.

□□: 148

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:54:13

□□: 8.95 km/h

□□□□: 6:39 min/km

□□□□□/□□□: 356 (of 529)

□□□□□/□: 315 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 61(of 75)

□□□□□□□: 1:57:42

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:54	7:14	73	9:27	421	14:17	3.30	23:54	7:14	73	9:27	421	14:17
Schlüsie	3.10	25:26	8:12	68	9:36	377	11:36	6.40	49:20	7:42	70	19:03	401	23:16
Hermannsklippe	2.60	21:03	8:05	63	7:33	348	9:22	9.00	1:10:23	7:49	68	26:36	386	32:33
Brocken	3.10	31:01	10:00	46	9:45	238	12:46	12.10	1:41:24	8:22	63	36:21	353	45:19
Eiserner Handwe	3.60	20:06	5:35	55	6:37	292	7:36	15.70	2:01:30	7:44	62	42:58	342	52:55
Schlüsie	4.10	20:03	4:53	55	7:06	304	7:39	19.80	2:21:33	7:08	62	50:04	338	1:00:32
Loddenke	3.10	16:01	5:09	52	4:49	288	5:41	22.90	2:37:34	6:52	62	54:07	329	1:06:13
Ilseburg/Markt	3.30	16:39	5:02	44	3:59	219	8:21	26.20	2:54:13	6:38	61	56:31	315	1:14:34