



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Lammers, Hans

□□: Osterburg
□□: 201

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 2:54:15

□□: 8.95 km/h
□□□□: 6:39 min/km

□□□□□/□□□: 357 (of 529)

□□□□□/□: 316 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 2:46:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:49	6:36	2	1:41	359	12:12	3.30	21:49	6:36	2	1:41	359	12:12
Schlüsie	3.10	25:21	8:10	2	0:53	372	11:31	6.40	47:10	7:22	2	2:34	366	21:06
Hermannsklippe	2.60	21:35	8:18	2	1:42	368	9:54	9.00	1:08:45	7:38	2	4:16	372	30:55
Brocken	3.10	34:38	11:10	2	3:12	351	16:23	12.10	1:43:23	8:32	2	7:28	364	47:18
Eiserner Handwe	3.60	18:05	5:01	1	-	180	5:35	15.70	2:01:28	7:44	2	6:25	341	52:53
Schlüsie	4.10	17:24	4:14	1	-	161	5:00	19.80	2:18:52	7:00	2	4:38	312	57:51
Loddenke	3.10	15:55	5:08	4	1:04	285	5:35	22.90	2:34:47	6:45	2	5:15	308	1:03:26
Ilseburg/Markt	3.30	19:28	5:53	4	2:24	351	11:10	26.20	2:54:15	6:39	2	7:38	316	1:14:36