



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

ZIEGER, Jan-Frederik

□□: Lauflin Team Göttingen

□□: 230

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:05:00

□□: 12.48 km/h

□□□□: 4:46 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 500)

□□□□□/□: 29 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 6(of 53)

□□□□□□□: 1:54:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:06	4:34	6	1:08	24	3:07	3.30	15:06	4:34	6	1:08	24	3:07	
Schlüsie	3.10	16:38	5:21	7	1:05	32	3:53	6.40	31:44	4:57	6	2:13	23	7:00	
Hermannsklippe	2.60	14:34	5:36	7	0:51	27	3:23	9.00	46:18	5:08	7	3:04	28	10:23	
Brocken	3.10	24:07	7:46	8	3:28	41	6:43	12.10	1:10:25	5:49	7	6:04	34	17:06	
Eiserner Handwe	3.60	14:48	4:06	4	1:31	22	3:08	15.70	1:25:13	5:25	7	7:35	28	20:14	
Schlüsie	4.10	14:53	3:37	4	2:05	38	3:52	19.80	1:40:06	5:03	6	9:40	26	24:06	
Loddenke	3.10	11:49	3:48	3	0:50	27	2:33	22.90	1:51:55	4:53	6	10:30	29	26:39	
Ilseburg/Markt	3.30	13:05	3:57	3	0:30	24	2:45	26.20	2:05:00	4:46	6	11:00	29	29:24	