



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

HELM, Jürgen

□□: LAG Wesertal
 □□: 269

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:07:45

□□: 12.21 km/h
 □□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 37 (of 500)

□□□□□/□: 36 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 1(of 45)

□□□□□□□: 2:07:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:11	4:54	1	-	62	4:12	3.30	16:11	4:54	1	-	62	4:12	
Schlüsie	3.10	17:21	5:35	1	-	52	4:36	6.40	33:32	5:14	1	-	57	8:48	
Hermannsklippe	2.60	15:21	5:54	1	-	49	4:10	9.00	48:53	5:25	1	-	53	12:58	
Brocken	3.10	25:23	8:11	3	0:29	71	7:59	12.10	1:14:16	6:08	1	-	54	20:57	
Eiserner Handwe	3.60	14:30	4:01	1	-	15	2:50	15.70	1:28:46	5:39	1	-	48	23:47	
Schlüsie	4.10	14:05	3:26	1	-	19	3:04	19.80	1:42:51	5:11	1	-	37	26:51	
Loddenke	3.10	11:48	3:48	1	-	25	2:32	22.90	1:54:39	5:00	1	-	36	29:23	
Ilseburg/Markt	3.30	13:06	3:58	1	-	25	2:46	26.20	2:07:45	4:52	1	-	36	32:09	