



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

WESTPHAL, Jochen

□□: LG Elmshorn
 □□: 105

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:09:26

□□: 12.05 km/h
 □□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 40 (of 500)

□□□□□/□: 39 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 3(of 67)

□□□□□□□: 2:00:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:58	4:50	3	0:11	48	3:59	3.30	15:58	4:50	3	0:11	48	3:59	
Schlüsie	3.10	17:18	5:34	4	1:15	49	4:33	6.40	33:16	5:11	5	1:15	51	8:32	
Hermannsklippe	2.60	15:36	6:00	6	1:23	57	4:25	9.00	48:52	5:25	5	2:38	52	12:57	
Brocken	3.10	24:42	7:58	5	3:20	54	7:18	12.10	1:13:34	6:04	4	5:58	50	20:15	
Eiserner Handwe	3.60	14:57	4:09	2	0:24	27	3:17	15.70	1:28:31	5:38	4	4:59	46	23:32	
Schlüsie	4.10	14:54	3:38	3	0:49	39	3:53	19.80	1:43:25	5:13	3	5:19	40	27:25	
Loddenke	3.10	12:30	4:01	8	1:41	54	3:14	22.90	1:55:55	5:03	3	7:00	40	30:39	
Ilseburg/Markt	3.30	13:31	4:05	7	2:10	49	3:11	26.20	2:09:26	4:56	3	9:10	39	33:50	