



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

MESSER, Alexander

□□: Hamburg

□□: 147

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:20:40

□□: 11.18 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 106 (of 500)

□□□□□/□: 102 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 18(of 85)

□□□□□□□: 1:44:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:25	5:16	21	4:32	112	5:26	3.30	17:25	5:16	21	4:32	112	5:26	
Schlüsie	3.10	18:40	6:01	20	4:14	104	5:55	6.40	36:05	5:38	19	8:46	108	11:21	
Hermannsklippe	2.60	16:53	6:29	28	4:06	133	5:42	9.00	52:58	5:53	20	12:43	112	17:03	
Brocken	3.10	27:01	8:42	22	7:13	124	9:37	12.10	1:19:59	6:36	20	19:56	110	26:40	
Eiserner Handwe	3.60	16:13	4:30	15	4:21	76	4:33	15.70	1:36:12	6:07	20	24:17	105	31:13	
Schlüsie	4.10	15:51	3:51	18	3:55	86	4:50	19.80	1:52:03	5:39	19	28:12	102	36:03	
Loddenke	3.10	13:38	4:23	31	3:41	146	4:22	22.90	2:05:41	5:29	18	31:53	101	40:25	
Ilseburg/Markt	3.30	14:59	4:32	32	3:54	132	4:39	26.20	2:20:40	5:22	18	35:47	102	45:04	