



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

Sass, Christoph

□□: Lipidambulanz Braunschweig
 □□: 506

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:23:38

□□: 10.86 km/h
 □□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 500)

□□□□□/□: 129 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 8(of 45)

□□□□□□□: 2:07:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:25	5:16	5	1:14	112	5:26	3.30	17:25	5:16	5	1:14	112	5:26
Schlüsie	3.10	19:33	6:18	12	2:12	161	6:48	6.40	36:58	5:46	6	3:26	130	12:14
Hermannsklippe	2.60	17:29	6:43	10	2:08	172	6:18	9.00	54:27	6:03	9	5:34	144	18:32
Brocken	3.10	28:27	9:10	12	3:33	176	11:03	12.10	1:22:54	6:51	10	8:38	155	29:35
Eiserner Handwe	3.60	16:22	4:32	5	1:52	86	4:42	15.70	1:39:16	6:19	9	10:30	141	34:17
Schlüsie	4.10	17:05	4:10	10	3:00	152	6:04	19.80	1:56:21	5:52	9	13:30	142	40:21
Loddenke	3.10	13:30	4:21	8	1:42	132	4:14	22.90	2:09:51	5:40	9	15:12	139	44:35
Ilseburg/Markt	3.30	13:47	4:10	4	0:41	63	3:27	26.20	2:23:38	5:28	8	15:53	130	48:02