



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

HEINZ, Martin

□□□: 2:25:06

□□: Motto: Wir müssen aufhören weniger zu Laufen □□: 10.75 km/h

□□: 296

□□□□: 5:32 min/km

□□: 26.20 km

□□□□□/□□□: 144 (of 500)

26,2 km - Lauf

□□□□□/□: 138 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□:

□□□□□: 23(of 53)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:54:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:20	5:15	19	3:22	105	5:21	3.30	17:20	5:15	19	3:22	105	5:21	
Schlüsie	3.10	18:22	5:55	16	2:49	91	5:37	6.40	35:42	5:34	16	6:11	97	10:58	
Hermannsklippe	2.60	16:23	6:18	15	2:40	94	5:12	9.00	52:05	5:47	17	8:51	91	16:10	
Brocken	3.10	25:51	8:20	14	5:12	81	8:27	12.10	1:17:56	6:26	15	13:35	86	24:37	
Eiserner Handwe	3.60	16:35	4:36	16	3:18	103	4:55	15.70	1:34:31	6:01	15	16:53	88	29:32	
Schlüsie	4.10	17:06	4:10	23	4:18	153	6:05	19.80	1:51:37	5:38	18	21:11	100	35:37	
Loddenke	3.10	15:03	4:51	35	4:04	252	5:47	22.90	2:06:40	5:31	18	25:15	110	41:24	
Ilseburg/Markt	3.30	18:26	5:35	46	5:51	345	8:06	26.20	2:25:06	5:32	23	31:06	139	49:30	