



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

ZEYN, Frank

□□: Hannover Runners
 □□: 75

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:25:35

□□: 10.72 km/h
 □□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 147 (of 500)

□□□□□/□: 141 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 30(of 85)

□□□□□□□: 1:44:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:36	5:20	26	4:43	129	5:37	3.30	17:36	5:20	26	4:43	129	5:37
Schlüsie	3.10	19:35	6:19	35	5:09	166	6:50	6.40	37:11	5:48	30	9:52	139	12:27
Hermannsklippe	2.60	17:15	6:38	35	4:28	159	6:04	9.00	54:26	6:02	30	14:11	143	18:31
Brocken	3.10	28:23	9:09	36	8:35	171	10:59	12.10	1:22:49	6:50	32	22:46	153	29:30
Eiserner Handwe	3.60	16:42	4:38	22	4:50	107	5:02	15.70	1:39:31	6:20	27	27:36	142	34:32
Schlüsie	4.10	16:30	4:01	28	4:34	121	5:29	19.80	1:56:01	5:51	26	32:10	139	40:01
Loddenke	3.10	13:44	4:25	34	3:47	155	4:28	22.90	2:09:45	5:39	26	35:57	138	44:29
Ilseburg/Markt	3.30	15:50	4:47	51	4:45	207	5:30	26.20	2:25:35	5:33	30	40:42	142	49:59