



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

MOCK, Ralf

□□: TuS Hasede
 □□: 307

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:36:16

□□: 10.06 km/h
 □□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 236 (of 500)

□□□□□/□: 219 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 13(of 45)

□□□□□□□: 2:07:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:22	5:52	15	3:11	231	7:23	3.30	19:22	5:52	15	3:11	231	7:23
Schlüsie	3.10	20:30	6:36	16	3:09	222	7:45	6.40	39:52	6:13	14	6:20	222	15:08
Hermannsklippe	2.60	17:53	6:52	13	2:32	193	6:42	9.00	57:45	6:25	14	8:52	208	21:50
Brocken	3.10	28:19	9:08	11	3:25	167	10:55	12.10	1:26:04	7:06	13	11:48	192	32:45
Eiserner Handwe	3.60	19:42	5:28	19	5:12	256	8:02	15.70	1:45:46	6:44	14	17:00	205	40:47
Schlüsie	4.10	18:54	4:36	13	4:49	246	7:53	19.80	2:04:40	6:17	13	21:49	215	48:40
Loddenke	3.10	15:13	4:54	18	3:25	264	5:57	22.90	2:19:53	6:06	13	25:14	220	54:37
Ilseburg/Markt	3.30	16:23	4:57	18	3:17	237	6:03	26.20	2:36:16	5:57	13	28:31	221	1:00:40