



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

BACKES, Ralph

□□: tv-dortmund mengede

□□: 62

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:48:08

□□: 9.35 km/h

□□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 338 (of 500)

□□□□□/□: 310 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 26(of 45)

□□□□□□□: 2:07:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	31:08	9:26	45	14:57	423	19:09	3.30	31:08	9:26	45	14:57	423	19:09
Schlüsie	3.10	18:47	6:03	4	1:26	110	6:02	6.40	49:55	7:47	41	16:23	407	25:11
Hermannsklippe	2.60	17:55	6:53	14	2:34	199	6:44	9.00	1:07:50	7:32	36	18:57	377	31:55
Brocken	3.10	30:26	9:49	22	5:32	247	13:02	12.10	1:38:16	8:07	33	24:00	349	44:57
Eiserner Handwe	3.60	20:10	5:36	24	5:40	281	8:30	15.70	1:58:26	7:32	30	29:40	339	53:27
Schlüsie	4.10	19:38	4:47	21	5:33	282	8:37	19.80	2:18:04	6:58	29	35:13	330	1:02:04
Loddenke	3.10	14:06	4:32	12	2:18	183	4:50	22.90	2:32:10	6:38	26	37:31	315	1:06:54
Ilseburg/Markt	3.30	15:58	4:50	17	2:52	213	5:38	26.20	2:48:08	6:25	26	40:23	312	1:12:32