



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

MACHINEK, Horst

□□: Maschsee-Sharks Hannover
 □□: 430

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:58:04

□□: 8.76 km/h
 □□□□: 6:48 min/km

□□□□□/□□□: 397 (of 500)

□□□□□/□: 351 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 33(of 45)

□□□□□□□: 2:07:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:50	6:18	31	4:39	325	8:51	3.30	20:50	6:18	31	4:39	325	8:51	
Schlüsie	3.10	23:11	7:28	35	5:50	360	10:26	6.40	44:01	6:52	32	10:29	348	19:17	
Hermannsklippe	2.60	21:38	8:19	35	6:17	368	10:27	9.00	1:05:39	7:17	34	16:46	355	29:44	
Brocken	3.10	33:37	10:50	31	8:43	339	16:13	12.10	1:39:16	8:12	34	25:00	356	45:57	
Eiserner Handwe	3.60	21:40	6:01	30	7:10	332	10:00	15.70	2:00:56	7:42	34	32:10	359	55:57	
Schlüsie	4.10	22:30	5:29	37	8:25	369	11:29	19.80	2:23:26	7:14	35	40:35	361	1:07:26	
Loddenke	3.10	16:31	5:19	33	4:43	340	7:15	22.90	2:39:57	6:59	34	45:18	357	1:14:41	
Ilseburg/Markt	3.30	18:07	5:29	29	5:01	327	7:47	26.20	2:58:04	6:47	33	50:19	353	1:22:28	