



# 43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Hesse, Jörn

□□: Delligser SC

□□: 24

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:50:24

□□: 14.13 km/h

□□□□: 4:13 min/km

□□□□□/□□□□: 5 (of 456)

□□□□□/□: 5 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 1(of 39)

□□□□□□□: 1:50:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	13:52	4:12	1	-	8	1:21	3.30	13:52	4:12	31	-	4	1:17
Schlüsie	3.10	15:03	4:51	1	-	7	1:41	6.40	28:55	4:31	31	-	5	2:55
Hermannsklippe	2.60	13:02	5:00	1	-	7	1:29	9.00	41:57	4:39	31	-	5	4:17
Brocken	3.10	20:32	6:37	1	-	6	2:31	12.10	1:02:29	5:09	31	-	5	6:25
Eiserner Handwe	3.60	12:56	3:35	1	-	5	0:53	15.70	1:15:25	4:48	31	-	5	7:15
Schlüsie	4.10	12:19	3:00	1	-	4	1:21	19.80	1:27:44	4:25	31	-	5	8:36
Loddenke	3.10	10:32	3:23	1	-	4	1:08	22.90	1:38:16	4:17	31	-	5	9:44
Ilseburg/Markt	3.30	12:08	3:40	1	-	6	1:37	26.20	1:50:24	4:12	1	-	5	11:21