



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Derksen, Ronald

□□: AV Veluwe-NL
 □□: 269

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:06:30

□□: 12.33 km/h
 □□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 456)

□□□□□/□: 29 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 7(of 55)

□□□□□□□: 1:50:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	13:37	4:07	2	0:14	7	1:06	3.30	13:37	4:07	35	-	29	1:02
Schlüsie	3.10	16:42	5:23	7	2:15	32	3:20	6.40	30:19	4:44	35	-	29	4:19
Hermannsklippe	2.60	14:19	5:30	5	1:19	17	2:46	9.00	44:38	4:57	35	-	29	6:58
Brocken	3.10	26:18	8:29	14	6:00	72	8:17	12.10	1:10:56	5:51	35	-	29	14:52
Eiserner Handwe	3.60	14:52	4:07	5	1:34	24	2:49	15.70	1:25:48	5:27	35	-	29	17:38
Schlüsie	4.10	15:01	3:39	9	2:39	42	4:03	19.80	1:40:49	5:05	35	-	29	21:41
Loddenke	3.10	12:22	3:59	8	1:50	30	2:58	22.90	1:53:11	4:56	35	-	29	24:39
Ilseburg/Markt	3.30	13:19	4:02	6	1:12	23	2:48	26.20	2:06:30	4:49	7	16:08	29	27:27