



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Cherek, Uwe

□□: Turnerbund Hamburg Eilbeck

□□: 23

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:08:04

□□: 12.27 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 456)

□□□□□/□: 31 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 5(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:03	4:33	7	0:51	30	2:32	3.30	15:03	4:33	72	-	31	2:28
Schlüsie	3.10	16:55	5:27	5	0:51	38	3:33	6.40	31:58	4:59	72	-	31	5:58
Hermannsklippe	2.60	15:39	6:01	9	1:24	56	4:06	9.00	47:37	5:17	72	-	31	9:57
Brocken	3.10	23:40	7:38	4	1:02	23	5:39	12.10	1:11:17	5:53	72	-	31	15:13
Eiserner Handwe	3.60	14:58	4:09	5	0:35	28	2:55	15.70	1:26:15	5:29	72	-	31	18:05
Schlüsie	4.10	14:34	3:33	4	0:34	27	3:36	19.80	1:40:49	5:05	72	-	29	21:41
Loddenke	3.10	12:32	4:02	7	1:23	40	3:08	22.90	1:53:21	4:56	72	-	31	24:49
Ilseburg/Markt	3.30	14:43	4:27	18	2:36	82	4:12	26.20	2:08:04	4:53	5	7:38	31	29:01