



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Holland, Marcel

□□: WSV Benneckenstein
 □□: 285

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:10:49

□□: 11.93 km/h
 □□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 456)

□□□□□/□: 39 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 6(of 32)

□□□□□□□: 1:39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:33	4:42	3	2:58	36	3:02	3.30	15:33	4:42	28	-	30	2:58
Schlüsie	3.10	17:18	5:34	7	3:53	47	3:56	6.40	32:51	5:07	28	-	38	6:51
Hermannsklippe	2.60	15:20	5:53	7	3:40	46	3:47	9.00	48:11	5:21	28	-	38	10:31
Brocken	3.10	24:54	8:01	6	6:30	42	6:53	12.10	1:13:05	6:02	28	-	38	17:01
Eiserner Handwe	3.60	15:27	4:17	6	3:21	36	3:24	15.70	1:28:32	5:38	28	-	38	20:22
Schlüsie	4.10	15:01	3:39	6	4:03	42	4:03	19.80	1:43:33	5:13	28	-	38	24:25
Loddenke	3.10	12:46	4:07	6	3:22	52	3:22	22.90	1:56:19	5:04	28	-	38	27:47
Ilseburg/Markt	3.30	14:30	4:23	7	3:59	68	3:59	26.20	2:10:49	4:59	6	31:46	39	31:46