



# 43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Helm, Jürgen

□□: LAG Wesertal  
 □□: 3

□□: 26.20 km  
 26,2 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:12:26

□□: 11.78 km/h  
 □□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 456)

□□□□□/□: 47 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 3(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:03	4:51	4	1:15	62	3:32	3.30	16:03	4:51	35	-	47	3:28
Schlüsie	3.10	17:32	5:39	5	1:11	55	4:10	6.40	33:35	5:14	35	-	47	7:35
Hermannsklippe	2.60	15:46	6:03	4	1:29	60	4:13	9.00	49:21	5:29	35	-	47	11:41
Brocken	3.10	26:56	8:41	7	4:01	82	8:55	12.10	1:16:17	6:18	35	-	47	20:13
Eiserner Handwe	3.60	14:51	4:07	2	0:08	23	2:48	15.70	1:31:08	5:48	35	-	47	22:58
Schlüsie	4.10	14:41	3:34	3	0:57	32	3:43	19.80	1:45:49	5:20	35	-	47	26:41
Loddenke	3.10	12:35	4:03	4	0:50	45	3:11	22.90	1:58:24	5:10	35	-	47	29:52
Ilseburg/Markt	3.30	14:02	4:15	5	0:54	48	3:31	26.20	2:12:26	5:03	3	9:52	47	33:23