



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Heermann, Hans-Joachim

□□: SC Lüchow
 □□: 403

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:13:37

□□: 11.68 km/h
 □□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 456)

□□□□□/□: 52 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 4(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:45	4:46	3	0:57	46	3:14	3.30	15:45	4:46	36	-	33	3:10
Schlüsie	3.10	17:14	5:33	3	0:53	42	3:52	6.40	32:59	5:09	36	-	49	6:59
Hermannsklippe	2.60	15:24	5:55	3	1:07	49	3:51	9.00	48:23	5:22	36	-	33	10:43
Brocken	3.10	25:49	8:19	4	2:54	60	7:48	12.10	1:14:12	6:07	36	-	52	18:08
Eiserner Handwe	3.60	16:16	4:31	7	1:33	67	4:13	15.70	1:30:28	5:45	36	-	52	22:18
Schlüsie	4.10	16:19	3:58	11	2:35	96	5:21	19.80	1:46:47	5:23	36	-	52	27:39
Loddenke	3.10	13:05	4:13	7	1:20	69	3:41	22.90	1:59:52	5:14	36	-	52	31:20
Ilseburg/Markt	3.30	13:45	4:10	3	0:37	37	3:14	26.20	2:13:37	5:05	4	11:03	52	34:34