



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Borchert, Fred

□□: Langenstein

□□: 158

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:16:23

□□: 11.44 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 65 (of 456)

□□□□□/□: 63 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 15(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:26	4:58	17	2:14	73	3:55	3.30	16:26	4:58	62			63	3:51
Schlüsie	3.10	17:58	5:47	15	1:54	76	4:36	6.40	34:24	5:22	62			63	8:24
Hermannsklippe	2.60	15:55	6:07	14	1:40	68	4:22	9.00	50:19	5:35	62			63	12:39
Brocken	3.10	26:05	8:24	14	3:27	68	8:04	12.10	1:16:24	6:18	62			63	20:20
Eiserner Handwe	3.60	17:02	4:43	27	2:39	105	4:59	15.70	1:33:26	5:57	62			63	25:16
Schlüsie	4.10	15:40	3:49	16	1:40	67	4:42	19.80	1:49:06	5:30	62			63	29:58
Loddenke	3.10	12:39	4:04	10	1:30	47	3:15	22.90	2:01:45	5:18	62			63	33:13
Ilseburg/Markt	3.30	14:38	4:26	17	2:31	77	4:07	26.20	2:16:23	5:12	15	15:57		63	37:20