



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Lange, Andreas

□□: Hildesheim
 □□: 152

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:21:08

□□: 11.05 km/h
 □□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 456)

□□□□□/□: 82 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 13(of 39)

□□□□□□□: 1:50:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:54	5:25	16	4:02	129	5:23	3.30	17:54	5:25	33			82	5:19
Schlüsie	3.10	18:26	5:56	14	3:23	95	5:04	6.40	36:20	5:40	33			82	10:20
Hermannsklippe	2.60	15:20	5:53	9	2:18	46	3:47	9.00	51:40	5:44	33			82	14:00
Brocken	3.10	27:03	8:43	13	6:31	85	9:02	12.10	1:18:43	6:30	33			82	22:39
Eiserner Handwe	3.60	17:54	4:58	19	4:58	151	5:51	15.70	1:36:37	6:09	33			82	28:27
Schlüsie	4.10	16:01	3:54	13	3:42	80	5:03	19.80	1:52:38	5:41	33			82	33:30
Loddenke	3.10	13:32	4:21	13	3:00	91	4:08	22.90	2:06:10	5:30	33			82	37:38
Ilseburg/Markt	3.30	14:58	4:32	14	2:50	96	4:27	26.20	2:21:08	5:23	13	30:44		82	42:05