



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Zirzow, Marc

□□: SV Sparkasse Hannover
 □□: 261

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:22:58

□□: 10.91 km/h
 □□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 99 (of 456)

□□□□□/□: 94 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 17(of 39)

□□□□□□□: 1:50:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:56	4:49	9	2:04	55	3:25	3.30	15:56	4:49	37	-	94	3:21
Schlüsie	3.10	17:53	5:46	12	2:50	71	4:31	6.40	33:49	5:17	37	-	94	7:49
Hermannsklippe	2.60	16:11	6:13	14	3:09	79	4:38	9.00	50:00	5:33	37	-	94	12:20
Brocken	3.10	27:50	8:58	15	7:18	107	9:49	12.10	1:17:50	6:25	37	-	94	21:46
Eiserner Handwe	3.60	17:08	4:45	16	4:12	111	5:05	15.70	1:34:58	6:02	37	-	94	26:48
Schlüsie	4.10	17:28	4:15	17	5:09	155	6:30	19.80	1:52:26	5:40	37	-	94	33:18
Loddenke	3.10	14:15	4:35	16	3:43	137	4:51	22.90	2:06:41	5:31	37	-	94	38:09
Ilseburg/Markt	3.30	16:17	4:56	19	4:09	162	5:46	26.20	2:22:58	5:27	17	32:34	94	43:55