



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Stenzel, Dierk

□□: Sparta Schöneberg

□□: 78

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:23:13

□□: 10.89 km/h

□□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 456)

□□□□□/□: 96 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 12(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:28	4:59	8	1:40	74	3:57	3.30	16:28	4:59	44	-	96	3:53
Schlüsie	3.10	17:53	5:46	9	1:32	71	4:31	6.40	34:21	5:22	44	-	96	8:21
Hermannsklippe	2.60	16:39	6:24	16	2:22	100	5:06	9.00	51:00	5:40	44	-	96	13:20
Brocken	3.10	29:01	9:21	19	6:06	132	11:00	12.10	1:20:01	6:36	44	-	96	23:57
Eiserner Handwe	3.60	17:21	4:49	18	2:38	123	5:18	15.70	1:37:22	6:12	44	-	96	29:12
Schlüsie	4.10	18:13	4:26	26	4:29	182	7:15	19.80	1:55:35	5:50	44	-	96	36:27
Loddenke	3.10	13:36	4:23	11	1:51	92	4:12	22.90	2:09:11	5:38	44	-	96	40:39
Ilseburg/Markt	3.30	14:02	4:15	5	0:54	48	3:31	26.20	2:23:13	5:27	12	20:39	96	44:10