



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Zillmann, Uwe

□□: Braunschweig

□□: 443

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:26:35

□□: 10.64 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 456)

□□□□□/□: 121 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 25(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:07	6:23	74	6:55	301	8:36	3.30	21:07	6:23	52	-	-	121	8:32
Schlüsie	3.10	18:56	6:06	23	2:52	112	5:34	6.40	40:03	6:15	52	-	-	121	14:03
Hermannsklippe	2.60	15:51	6:05	12	1:36	63	4:18	9.00	55:54	6:12	52	-	-	121	18:14
Brocken	3.10	25:55	8:21	13	3:17	63	7:54	12.10	1:21:49	6:45	52	-	-	121	25:45
Eiserner Handwe	3.60	18:02	5:00	40	3:39	157	5:59	15.70	1:39:51	6:21	52	-	-	121	31:41
Schlüsie	4.10	17:46	4:19	40	3:46	166	6:48	19.80	1:57:37	5:56	52	-	-	121	38:29
Loddenke	3.10	14:03	4:31	30	2:54	124	4:39	22.90	2:11:40	5:44	52	-	-	121	43:08
Ilseburg/Markt	3.30	14:55	4:31	21	2:48	93	4:24	26.20	2:26:35	5:35	25	26:09	-	121	47:32