



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Fiebach, Norbert

□□: Wümme Express Rotenburg
 □□: 161

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:28:51

□□: 10.48 km/h
 □□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 141 (of 456)

□□□□□/□: 133 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 29(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:19	5:14	27	3:07	103	4:48	3.30	17:19	5:14	97	-	133	4:44
Schlüsie	3.10	18:07	5:50	16	2:03	82	4:45	6.40	35:26	5:32	97	-	133	9:26
Hermannsklippe	2.60	16:14	6:14	19	1:59	82	4:41	9.00	51:40	5:44	97	-	82	14:00
Brocken	3.10	30:15	9:45	36	7:37	172	12:14	12.10	1:21:55	6:46	97	-	133	25:51
Eiserner Handwe	3.60	17:14	4:47	29	2:51	116	5:11	15.70	1:39:09	6:18	97	-	133	30:59
Schlüsie	4.10	19:03	4:38	53	5:03	224	8:05	19.80	1:58:12	5:58	97	-	129	39:04
Loddenke	3.10	13:49	4:27	27	2:40	106	4:25	22.90	2:12:01	5:45	97	-	133	43:29
Ilseburg/Markt	3.30	16:50	5:06	47	4:43	189	6:19	26.20	2:28:51	5:40	29	28:25	133	49:48