



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Pahnke, Andreas

□□: Berlin

□□: 76

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:30:04

□□: 10.48 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 149 (of 456)

□□□□□/□: 141 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 14(of 32)

□□□□□□□: 1:39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:27	5:53	19	6:52	195	6:56	3.30	19:27	5:53	20			59	6:52
Schlüsie	3.10	19:20	6:14	13	5:55	131	5:58	6.40	38:47	6:03	20			59	12:47
Hermannsklippe	2.60	16:26	6:19	11	4:46	87	4:53	9.00	55:13	6:08	20			141	17:33
Brocken	3.10	27:16	8:47	13	8:52	91	9:15	12.10	1:22:29	6:49	20			141	26:25
Eiserner Handwe	3.60	16:50	4:40	11	4:44	95	4:47	15.70	1:39:19	6:19	20			141	31:09
Schlüsie	4.10	17:35	4:17	16	6:37	158	6:37	19.80	1:56:54	5:54	20			141	37:46
Loddenke	3.10	15:15	4:55	22	5:51	199	5:51	22.90	2:12:09	5:46	20			141	43:37
Ilseburg/Markt	3.30	17:55	5:25	24	7:24	240	7:24	26.20	2:30:04	5:43	14	51:01		141	51:01