



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Senft, Roland

□□: Concordia Beuren
 □□: 394

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:31:09

□□: 10.32 km/h
 □□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 156 (of 456)

□□□□□/□: 147 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 24(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:45	5:22	16	2:57	119	5:14	3.30	17:45	5:22	56	-	87	5:10
Schlüsie	3.10	19:44	6:21	27	3:23	157	6:22	6.40	37:29	5:51	56	-	147	11:29
Hermannsklippe	2.60	17:49	6:51	27	3:32	156	6:16	9.00	55:18	6:08	56	-	147	17:38
Brocken	3.10	31:02	10:00	31	8:07	196	13:01	12.10	1:26:20	7:08	56	-	147	30:16
Eiserner Handwe	3.60	17:03	4:44	14	2:20	106	5:00	15.70	1:43:23	6:35	56	-	147	35:13
Schlüsie	4.10	17:20	4:13	21	3:36	147	6:22	19.80	2:00:43	6:05	55	-	144	41:35
Loddenke	3.10	14:11	4:34	18	2:26	134	4:47	22.90	2:14:54	5:53	56	-	147	46:22
Ilseburg/Markt	3.30	16:15	4:55	25	3:07	159	5:44	26.20	2:31:09	5:46	24	28:35	147	52:06