



# 43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Walker, Nadja

□□: Hamburg

□□: 405

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:32:05

□□: 10.26 km/h

□□□□: 5:48 min/km

□□□□□/□□□: 160 (of 456)

□□□□□/□: 10 (of 57)

□□□□□□: 2:11:42

□□□□□: 2(of 5)

□□□□□□□: 2:18:44

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:18	5:14	2	0:56	8	1:37	3.30	17:18	5:14	2	0:56	39		
Schlüsie	3.10	18:59	6:07	2	0:47	5	1:35	6.40	36:17	5:40	2	1:43	39		
Hermannsklippe	2.60	17:32	6:44	2	0:32	9	2:16	9.00	53:49	5:58	2	2:15	39		
Brocken	3.10	33:19	10:44	4	4:31	27	8:54	12.10	1:27:08	7:12	2	6:46	39		
Eiserner Handwe	3.60	17:18	4:48	2	1:18	8	1:27	15.70	1:44:26	6:39	2	8:04	39		
Schlüsie	4.10	16:39	4:03	2	1:44	7	2:16	19.80	2:01:05	6:06	2	9:48	39		
Loddenke	3.10	14:41	4:44	2	2:07	18	2:26	22.90	2:15:46	5:55	2	11:55	39		
Ilseburg/Markt	3.30	16:19	4:56	3	1:26	17	2:59	26.20	2:32:05	5:48	2	13:21	10	20:23	