



# 43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

**Bedemann, Torsten**

□□: Ziltendorfer Rennmäuse  
 □□: 271

□□: 26.20 km  
 26,2 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:32:09

□□: 10.33 km/h  
 □□□□: 5:49 min/km

□□□□□/□□□: 162 (of 456)

□□□□□/□: 152 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 33(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:43	5:58	53	5:31	221	7:12	3.30	19:43	5:58	93	-	152	7:08
Schlüsie	3.10	20:12	6:30	40	4:08	184	6:50	6.40	39:55	6:14	93	-	152	13:55
Hermannsklippe	2.60	16:59	6:31	22	2:44	111	5:26	9.00	56:54	6:19	93	-	152	19:14
Brocken	3.10	30:18	9:46	38	7:40	175	12:17	12.10	1:27:12	7:12	91	-	152	31:08
Eiserner Handwe	3.60	18:35	5:09	43	4:12	175	6:32	15.70	1:45:47	6:44	80	-	152	37:37
Schlüsie	4.10	18:03	4:24	42	4:03	177	7:05	19.80	2:03:50	6:15	93	-	152	44:42
Loddenke	3.10	13:50	4:27	28	2:41	107	4:26	22.90	2:17:40	6:00	93	-	152	49:08
Ilseburg/Markt	3.30	14:29	4:23	14	2:22	65	3:58	26.20	2:32:09	5:48	33	31:43	152	53:06