



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Sivrikaya, Daniel

□□: Tigerrunner-Gehlenbeck
 □□: 492

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:32:54

□□: 10.20 km/h
 □□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 166 (of 456)

□□□□□/□: 155 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 30(of 55)

□□□□□□□: 1:50:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:09	5:30	26	4:46	144	5:38	3.30	18:09	5:30	3	-	155	5:34
Schlüsie	3.10	18:52	6:05	20	4:25	106	5:30	6.40	37:01	5:47	3	-	155	11:01
Hermannsklippe	2.60	17:57	6:54	34	4:57	163	6:24	9.00	54:58	6:06	3	-	155	17:18
Brocken	3.10	30:33	9:51	34	10:15	183	12:32	12.10	1:25:31	7:04	3	-	155	29:27
Eiserner Handwe	3.60	17:01	4:43	17	3:43	104	4:58	15.70	1:42:32	6:31	3	-	155	34:22
Schlüsie	4.10	15:44	3:50	15	3:22	71	4:46	19.80	1:58:16	5:58	3	-	155	39:08
Loddenke	3.10	16:59	5:28	44	6:27	282	7:35	22.90	2:15:15	5:54	3	-	155	46:43
Ilseburg/Markt	3.30	17:39	5:20	41	5:32	226	7:08	26.20	2:32:54	5:50	30	42:32	155	53:51