



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Kajüter, Burkhard

□□: Emsbüren
□□: 236

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:33:40

□□: 10.15 km/h
□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 170 (of 456)

□□□□□/□: 159 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 37(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:18	5:14	26	3:06	102	4:47	3.30	17:18	5:14	89	-	159	4:43
Schlüsie	3.10	20:46	6:41	48	4:42	209	7:24	6.40	38:04	5:56	89	-	159	12:04
Hermannsklippe	2.60	20:00	7:41	60	5:45	254	8:27	9.00	58:04	6:27	89	-	159	20:24
Brocken	3.10	30:21	9:47	40	7:43	178	12:20	12.10	1:28:25	7:18	89	-	159	32:21
Eiserner Handwe	3.60	16:58	4:42	25	2:35	100	4:55	15.70	1:45:23	6:42	89	-	159	37:13
Schlüsie	4.10	17:19	4:13	36	3:19	145	6:21	19.80	2:02:42	6:11	89	-	159	43:34
Loddenke	3.10	15:00	4:50	47	3:51	183	5:36	22.90	2:17:42	6:00	89	-	159	49:10
Ilseburg/Markt	3.30	15:58	4:50	33	3:51	142	5:27	26.20	2:33:40	5:51	37	33:14	159	54:37