



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Broer, Thomas

□□: Kiel

□□: 70

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:34:13

□□: 10.12 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 171 (of 456)

□□□□□/□: 160 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 32(of 55)

□□□□□□□: 1:50:22

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke | 3.30 | 18:13 | 5:31 | 27 | 4:50 | 146 | 5:42 | 3.30 | 18:13 | 5:31 | 5 | - | 112 | 5:38 |
| Schlüsie | 3.10 | 19:48 | 6:23 | 32 | 5:21 | 161 | 6:26 | 6.40 | 38:01 | 5:56 | 5 | - | 160 | 12:01 |
| Hermannsklippe | 2.60 | 17:51 | 6:51 | 32 | 4:51 | 157 | 6:18 | 9.00 | 55:52 | 6:12 | 5 | - | 139 | 18:12 |
| Brocken | 3.10 | 29:55 | 9:39 | 29 | 9:37 | 158 | 11:54 | 12.10 | 1:25:47 | 7:05 | 5 | - | 160 | 29:43 |
| Eiserner Handwe | 3.60 | 18:32 | 5:08 | 35 | 5:14 | 173 | 6:29 | 15.70 | 1:44:19 | 6:38 | 5 | - | 134 | 36:09 |
| Schlüsie | 4.10 | 18:20 | 4:28 | 38 | 5:58 | 187 | 7:22 | 19.80 | 2:02:39 | 6:11 | 5 | - | 160 | 43:31 |
| Loddenke | 3.10 | 15:10 | 4:53 | 35 | 4:38 | 193 | 5:46 | 22.90 | 2:17:49 | 6:01 | 5 | - | 160 | 49:17 |
| Ilseburg/Markt | 3.30 | 16:24 | 4:58 | 31 | 4:17 | 167 | 5:53 | 26.20 | 2:34:13 | 5:53 | 32 | 43:51 | 160 | 55:10 |