



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Franzke, Jan

□□: TG Wehlheiden Kassel
 □□: 444

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:34:16

□□: 10.11 km/h
 □□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 172 (of 456)

□□□□□/□: 161 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 38(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:03	5:28	33	3:51	140	5:32	3.30	18:03	5:28	76	-	131	5:28
Schlüsie	3.10	20:16	6:32	41	4:12	188	6:54	6.40	38:19	5:59	76	-	161	12:19
Hermannsklippe	2.60	19:17	7:25	52	5:02	222	7:44	9.00	57:36	6:24	76	-	161	19:56
Brocken	3.10	31:21	10:06	47	8:43	207	13:20	12.10	1:28:57	7:21	76	-	161	32:53
Eiserner Handwe	3.60	17:19	4:48	31	2:56	121	5:16	15.70	1:46:16	6:46	76	-	161	38:06
Schlüsie	4.10	17:07	4:10	33	3:07	136	6:09	19.80	2:03:23	6:13	76	-	161	44:15
Loddenke	3.10	14:33	4:41	39	3:24	154	5:09	22.90	2:17:56	6:01	76	-	161	49:24
Ilseburg/Markt	3.30	16:20	4:56	40	4:13	165	5:49	26.20	2:34:16	5:53	38	33:50	161	55:13