



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Zeptner, Jürgen

□□: LAV Alfeld
 □□: 393

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:34:17

□□: 10.11 km/h
 □□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 173 (of 456)

□□□□□/□: 162 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 27(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:53	5:25	19	3:05	128	5:22	3.30	17:53	5:25	59	-	162	5:18
Schlüsie	3.10	18:52	6:05	20	2:31	106	5:30	6.40	36:45	5:44	59	-	162	10:45
Hermannsklippe	2.60	17:44	6:49	25	3:27	148	6:11	9.00	54:29	6:03	59	-	162	16:49
Brocken	3.10	29:55	9:39	27	7:00	158	11:54	12.10	1:24:24	6:58	59	-	162	28:20
Eiserner Handwe	3.60	19:17	5:21	34	4:34	213	7:14	15.70	1:43:41	6:36	59	-	162	35:31
Schlüsie	4.10	18:52	4:36	31	5:08	213	7:54	19.80	2:02:33	6:11	59	-	162	43:25
Loddenke	3.10	15:19	4:56	31	3:34	203	5:55	22.90	2:17:52	6:01	59	-	162	49:20
Ilseburg/Markt	3.30	16:25	4:58	26	3:17	168	5:54	26.20	2:34:17	5:53	27	31:43	162	55:14