



# 43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Mitjà Mallol, Roger

□□: Braunschweig

□□: 175

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:36:40

□□: 9.96 km/h

□□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 192 (of 456)

□□□□□/□: 179 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 20(of 32)

□□□□□□□: 1:39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:11	5:30	16	5:36	145	5:40	3.30	18:11	5:30	14	-	-	179	5:36
Schlüsie	3.10	19:25	6:15	14	6:00	136	6:03	6.40	37:36	5:52	14	-	-	179	11:36
Hermannsklippe	2.60	17:08	6:35	14	5:28	119	5:35	9.00	54:44	6:04	14	-	-	157	17:04
Brocken	3.10	28:56	9:20	16	10:32	131	10:55	12.10	1:23:40	6:54	14	-	-	179	27:36
Eiserner Handwe	3.60	19:29	5:24	24	7:23	218	7:26	15.70	1:43:09	6:34	14	-	-	179	34:59
Schlüsie	4.10	17:43	4:19	17	6:45	161	6:45	19.80	2:00:52	6:06	14	-	-	179	41:44
Loddenke	3.10	17:59	5:48	29	8:35	312	8:35	22.90	2:18:51	6:03	14	-	-	179	50:19
Ilseburg/Markt	3.30	17:49	5:23	23	7:18	233	7:18	26.20	2:36:40	5:58	20	57:37	-	179	57:37