



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Siefke, Christian

□□: SSV Erfurt 02

□□: 316

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:42:55

□□: 9.58 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 237 (of 456)

□□□□□/□: 217 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 51(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:45	5:22	31	3:33	119	5:14	3.30	17:45	5:22	25	-	87	5:10
Schlüsie	3.10	20:20	6:33	43	4:16	193	6:58	6.40	38:05	5:57	25	-	216	12:05
Hermannsklippe	2.60	18:47	7:13	45	4:32	206	7:14	9.00	56:52	6:19	25	-	216	19:12
Brocken	3.10	31:50	10:16	52	9:12	223	13:49	12.10	1:28:42	7:19	25	-	216	32:38
Eiserner Handwe	3.60	19:56	5:32	59	5:33	238	7:53	15.70	1:48:38	6:55	25	-	216	40:28
Schlüsie	4.10	19:11	4:40	54	5:11	228	8:13	19.80	2:07:49	6:27	25	-	216	48:41
Loddenke	3.10	16:22	5:16	65	5:13	259	6:58	22.90	2:24:11	6:17	25	-	216	55:39
Ilseburg/Markt	3.30	18:44	5:40	70	6:37	276	8:13	26.20	2:42:55	6:13	51	42:29	217	1:03:52