



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Jahn, Roland

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 278

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:42:43

□□: 9.59 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 235 (of 456)

□□□□□/□: 215 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 32(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:43	5:58	37	4:55	221	7:12	3.30	19:43	5:58	17	-	152	7:08
Schlüsie	3.10	20:26	6:35	33	4:05	196	7:04	6.40	40:09	6:16	17	-	217	14:09
Hermannsklippe	2.60	18:37	7:09	32	4:20	202	7:04	9.00	58:46	6:31	17	-	217	21:06
Brocken	3.10	32:18	10:25	38	9:23	240	14:17	12.10	1:31:04	7:31	17	-	217	35:00
Eiserner Handwe	3.60	19:04	5:17	32	4:21	199	7:01	15.70	1:50:08	7:00	17	-	217	41:58
Schlüsie	4.10	18:54	4:36	32	5:10	214	7:56	19.80	2:09:02	6:31	17	-	217	49:54
Loddenke	3.10	15:41	5:03	34	3:56	225	6:17	22.90	2:24:43	6:19	17	-	217	56:11
Ilseburg/Markt	3.30	18:00	5:27	38	4:52	244	7:29	26.20	2:42:43	6:12	32	40:09	215	1:03:40