



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Kanzog, Holger

□□: Lübeck

□□: 37

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:43:32

□□: 9.54 km/h

□□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 239 (of 456)

□□□□□/□: 218 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 52(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:14	5:49	43	5:02	181	6:43	3.30	19:14	5:49	24	-	202	6:39
Schlüsie	3.10	20:38	6:39	46	4:34	202	7:16	6.40	39:52	6:13	24	-	218	13:52
Hermannsklippe	2.60	20:56	8:03	70	6:41	290	9:23	9.00	1:00:48	6:45	24	-	218	23:08
Brocken	3.10	36:15	11:41	78	13:37	316	18:14	12.10	1:37:03	8:01	24	-	218	40:59
Eiserner Handwe	3.60	18:41	5:11	46	4:18	183	6:38	15.70	1:55:44	7:22	24	-	218	47:34
Schlüsie	4.10	17:59	4:23	41	3:59	174	7:01	19.80	2:13:43	6:45	24	-	218	54:35
Loddenke	3.10	14:39	4:43	42	3:30	166	5:15	22.90	2:28:22	6:28	24	-	218	59:50
Ilseburg/Markt	3.30	15:10	4:35	24	3:03	105	4:39	26.20	2:43:32	6:14	52	43:06	218	1:04:29