



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Gilbricht, Holger

□□: Radegast

□□: 452

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:43:56

□□: 9.52 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 243 (of 456)

□□□□□/□: 222 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 53(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:10	5:48	42	4:58	178	6:39	3.30	19:10	5:48	23	-	185	6:35
Schlüsie	3.10	20:19	6:33	42	4:15	191	6:57	6.40	39:29	6:10	23	-	222	13:29
Hermannsklippe	2.60	18:54	7:16	48	4:39	209	7:21	9.00	58:23	6:29	23	-	222	20:43
Brocken	3.10	33:23	10:46	62	10:45	258	15:22	12.10	1:31:46	7:35	23	-	222	35:42
Eiserner Handwe	3.60	18:55	5:15	50	4:32	194	6:52	15.70	1:50:41	7:02	23	-	222	42:31
Schlüsie	4.10	18:46	4:34	49	4:46	206	7:48	19.80	2:09:27	6:32	23	-	222	50:19
Loddenke	3.10	16:06	5:11	57	4:57	239	6:42	22.90	2:25:33	6:21	23	-	222	57:01
Ilseburg/Markt	3.30	18:23	5:34	67	6:16	266	7:52	26.20	2:43:56	6:15	53	43:30	222	1:04:53