



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Steppe, Lutz

□□: Die weißen Kenianer
 □□: 385

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:45:52

□□: 9.41 km/h
 □□□□: 6:20 min/km

□□□□□/□□□: 257 (of 456)

□□□□□/□: 233 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 55(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:23	6:10	62	6:11	260	7:52	3.30	20:23	6:10	20	-	233	7:48
Schlüsie	3.10	21:25	6:54	59	5:21	237	8:03	6.40	41:48	6:31	21	-	233	15:48
Hermannsklippe	2.60	20:44	7:58	66	6:29	280	9:11	9.00	1:02:32	6:56	21	-	196	24:52
Brocken	3.10	33:41	10:51	66	11:03	269	15:40	12.10	1:36:13	7:57	21	-	233	40:09
Eiserner Handwe	3.60	18:53	5:14	48	4:30	192	6:50	15.70	1:55:06	7:19	21	-	233	46:56
Schlüsie	4.10	18:38	4:32	45	4:38	195	7:40	19.80	2:13:44	6:45	21	-	233	54:36
Loddenke	3.10	14:46	4:45	45	3:37	172	5:22	22.90	2:28:30	6:29	21	-	233	59:58
Ilseburg/Markt	3.30	17:22	5:15	54	5:15	212	6:51	26.20	2:45:52	6:19	55	45:26	233	1:06:49