



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Herberg, Kay

□□: Hannover

□□: 468

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:46:36

□□: 9.36 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 264 (of 456)

□□□□□/□: 239 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 56(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	21:10	6:49	55	5:06	227	7:48	6.40	41:33	6:29	20	-	239	15:33
Hermannsklippe	2.60	18:25	7:05	42	4:10	195	6:52	9.00	59:58	6:39	20	-	239	22:18
Brocken	3.10	32:42	10:32	58	10:04	246	14:41	12.10	1:32:40	7:39	20	-	239	36:36
Eiserner Handwe	3.60	19:06	5:18	52	4:43	202	7:03	15.70	1:51:46	7:07	20	-	239	43:36
Schlüsie	4.10	19:29	4:45	57	5:29	244	8:31	19.80	2:11:15	6:37	20	-	239	52:07
Loddenke	3.10	16:21	5:16	64	5:12	258	6:57	22.90	2:27:36	6:26	20	-	239	59:04
Ilseburg/Markt	3.30	19:00	5:45	74	6:53	283	8:29	26.20	2:46:36	6:21	56	46:10	239	1:07:33