



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Kempf, Ulrich

□□: Wolfenbüttel
 □□: 169

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:48:11

□□: 9.28 km/h
 □□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 276 (of 456)

□□□□□/□: 249 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 45(of 55)

□□□□□□□: 1:50:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:20	5:51	36	5:57	189	6:49	3.30	19:20	5:51	17	1:05	199	6:45	
Schlüsie	3.10	20:00	6:27	37	5:33	175	6:38	6.40	39:20	6:08	18	0:28	249	13:20	
Hermannsklippe	2.60	17:51	6:51	32	4:51	157	6:18	9.00	57:11	6:21	18		249	19:31	
Brocken	3.10	30:12	9:44	32	9:54	170	12:11	12.10	1:27:23	7:13	18		249	31:19	
Eiserner Handwe	3.60	21:56	6:05	50	8:38	299	9:53	15.70	1:49:19	6:57	18		249	41:09	
Schlüsie	4.10	21:57	5:21	51	9:35	310	10:59	19.80	2:11:16	6:37	18		249	52:08	
Loddenke	3.10	17:50	5:45	47	7:18	310	8:26	22.90	2:29:06	6:30	18	2:25	249	1:00:34	
Ilseburg/Markt	3.30	19:05	5:46	44	6:58	289	8:34	26.20	2:48:11	6:25	45	57:49	249	1:09:08	