



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Arnhold, Gerd

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 226

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:54:22

□□: 8.95 km/h

□□□□: 6:40 min/km

□□□□□/□□□: 305 (of 456)

□□□□□/□: 273 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 42(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:38	6:15	42	5:50	279	8:07	3.30	20:38	6:15	11		273	8:03
Schlüsie	3.10	22:41	7:19	47	6:20	296	9:19	6.40	43:19	6:46	11		273	17:19
Hermannsklippe	2.60	20:32	7:53	44	6:15	275	8:59	9.00	1:03:51	7:05	11		273	26:11
Brocken	3.10	32:13	10:23	37	9:18	237	14:12	12.10	1:36:04	7:56	11		273	40:00
Eiserner Handwe	3.60	22:38	6:17	49	7:55	315	10:35	15.70	1:58:42	7:33	11		273	50:32
Schlüsie	4.10	21:06	5:08	44	7:22	295	10:08	19.80	2:19:48	7:03	11		273	1:00:40
Loddenke	3.10	16:28	5:18	40	4:43	264	7:04	22.90	2:36:16	6:49	11		273	1:07:44
Ilseburg/Markt	3.30	18:06	5:29	39	4:58	252	7:35	26.20	2:54:22	6:39	42	51:48	273	1:15:19