



# 43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Vornkahl, Cord

□□: Nettlingen

□□: 425

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:56:30

□□: 8.84 km/h

□□□□: 6:44 min/km

□□□□□/□□□: 314 (of 456)

□□□□□/□: 279 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 69(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:34	5:55	49	5:22	213	7:03	3.30	19:34	5:55	7		279	6:59
Schlüsie	3.10	22:24	7:13	69	6:20	284	9:02	6.40	41:58	6:33	7		279	15:58
Hermannsklippe	2.60	21:30	8:16	77	7:15	308	9:57	9.00	1:03:28	7:03	7		279	25:48
Brocken	3.10	35:57	11:35	76	13:19	313	17:56	12.10	1:39:25	8:12	7	1:26	279	43:21
Eiserner Handwe	3.60	22:35	6:16	77	8:12	313	10:32	15.70	2:02:00	7:46	7	1:44	279	53:50
Schlüsie	4.10	22:10	5:24	76	8:10	319	11:12	19.80	2:24:10	7:16	7	4:16	279	1:05:02
Loddenke	3.10	16:06	5:11	57	4:57	239	6:42	22.90	2:40:16	6:59	7	5:37	279	1:11:44
Ilseburg/Markt	3.30	16:14	4:55	37	4:07	157	5:43	26.20	2:56:30	6:44	69	56:04	279	1:17:27