



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Vollrath, Mark

□□: Braunschweig

□□: 263

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 3:03:14

□□: 8.51 km/h

□□□□: 6:59 min/km

□□□□□/□□□: 350 (of 456)

□□□□□/□: 306 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 47(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:26	5:53	33	4:38	194	6:55	3.30	19:26	5:53	16		306	6:51
Schlüsie	3.10	19:58	6:26	29	3:37	174	6:36	6.40	39:24	6:09	16		244	13:24
Hermannsklippe	2.60	21:31	8:16	48	7:14	310	9:58	9.00	1:00:55	6:46	16		306	23:15
Brocken	3.10	38:03	12:16	52	15:08	350	20:02	12.10	1:38:58	8:10	16		306	42:54
Eiserner Handwe	3.60	23:27	6:30	53	8:44	334	11:24	15.70	2:02:25	7:47	16		306	54:15
Schlüsie	4.10	24:03	5:51	55	10:19	355	13:05	19.80	2:26:28	7:23	16		306	1:07:20
Loddenke	3.10	17:23	5:36	46	5:38	293	7:59	22.90	2:43:51	7:09	16		306	1:15:19
Ilseburg/Markt	3.30	19:23	5:52	49	6:15	296	8:52	26.20	3:03:14	6:59	47	1:00:40	306	1:24:11