



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Baumann, Knut

□□: Braunschweig

□□: 268

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:03:15

□□: 8.51 km/h

□□□□: 6:59 min/km

□□□□□/□□□: 351 (of 456)

□□□□□/□: 307 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 75(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:28	5:53	45	5:16	201	6:57	3.30	19:28	5:53	14			140	6:53
Schlüsie	3.10	19:56	6:25	35	3:52	172	6:34	6.40	39:24	6:09	14			244	13:24
Hermannsklippe	2.60	21:32	8:16	78	7:17	311	9:59	9.00	1:00:56	6:46	14			307	23:16
Brocken	3.10	38:43	12:29	89	16:05	361	20:42	12.10	1:39:39	8:14	14	1:40		307	43:35
Eiserner Handwe	3.60	22:48	6:19	80	8:25	323	10:45	15.70	2:02:27	7:47	14	2:11		307	54:17
Schlüsie	4.10	24:01	5:51	84	10:01	353	13:03	19.80	2:26:28	7:23	14	6:34		306	1:07:20
Loddenke	3.10	17:24	5:36	72	6:15	295	8:00	22.90	2:43:52	7:09	14	9:13		307	1:15:20
Ilseburg/Markt	3.30	19:23	5:52	78	7:16	296	8:52	26.20	3:03:15	6:59	75	1:02:49		307	1:24:12