



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Kraaz, Udo

□□: Uelzen

□□: 250

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:04:57

□□: 8.43 km/h

□□□□: 7:04 min/km

□□□□□/□□□: 359 (of 456)

□□□□□/□: 314 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 78(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:08	7:00	92	8:56	367	10:37	3.30	23:08	7:00	28	1:00	201	10:33
Schlüsie	3.10	23:42	7:38	81	7:38	325	10:20	6.40	46:50	7:19	48	0:58	314	20:50
Hermannsklippe	2.60	22:27	8:38	83	8:12	332	10:54	9.00	1:09:17	7:41	48	2:41	314	31:37
Brocken	3.10	35:35	11:28	74	12:57	307	17:34	12.10	1:44:52	8:39	48	6:53	314	48:48
Eiserner Handwe	3.60	19:39	5:27	55	5:16	228	7:36	15.70	2:04:31	7:55	48	4:15	314	56:21
Schlüsie	4.10	25:08	6:07	88	11:08	368	14:10	19.80	2:29:39	7:33	48	9:45	314	1:10:31
Loddenke	3.10	16:17	5:15	62	5:08	253	6:53	22.90	2:45:56	7:14	48	11:17	314	1:17:24
Ilseburg/Markt	3.30	19:01	5:45	75	6:54	284	8:30	26.20	3:04:57	7:03	78	1:04:31	314	1:25:54