



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Ilk, Olaf

□□: Berlin

□□: 186

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:19:00

□□: 7.90 km/h

□□□□: 7:36 min/km

□□□□□/□□□: 400 (of 456)

□□□□□/□: 352 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 88(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:01	6:58	91	8:49	364	10:30	3.30	23:01	6:58	38	0:53	352	10:26	
Schlüsie	3.10	26:15	8:28	93	10:11	379	12:53	6.40	49:16	7:41	38	3:24	352	23:16	
Hermannsklippe	2.60	22:40	8:43	87	8:25	339	11:07	9.00	1:11:56	7:59	38	5:20	352	34:16	
Brocken	3.10	36:26	11:45	80	13:48	320	18:25	12.10	1:48:22	8:57	38	10:23	352	52:18	
Eiserner Handwe	3.60	26:38	7:23	92	12:15	376	14:35	15.70	2:15:00	8:35	38	14:44	352	1:06:50	
Schlüsie	4.10	25:37	6:14	92	11:37	375	14:39	19.80	2:40:37	8:06	38	20:43	352	1:21:29	
Loddenke	3.10	19:24	6:15	89	8:15	349	10:00	22.90	3:00:01	7:51	38	25:22	352	1:31:29	
Ilseburg/Markt	3.30	18:59	5:45	73	6:52	282	8:28	26.20	3:19:00	7:35	88	1:18:34	352	1:39:57	