



# 43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

**Kanzok, Rudolf**

□□: pingpank.de

□□: 95

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 3:19:32

□□: 7.82 km/h

□□□□: 7:37 min/km

□□□□□/□□□: 402 (of 456)

□□□□□/□: 354 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 2:36:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	24:05	7:17	4	5:50	387	11:34	3.30	24:05	7:17	4	5:50	354	11:30	
Schlüsie	3.10	26:31	8:33	4	5:42	382	13:09	6.40	50:36	7:54	4	11:32	354	24:36	
Hermannsklippe	2.60	26:32	10:12	5	8:02	387	14:59	9.00	1:17:08	8:34	4	19:34	354	39:28	
Brocken	3.10	35:53	11:34	2	5:36	312	17:52	12.10	1:53:01	9:20	4	25:10	354	56:57	
Eiserner Handwe	3.60	26:23	7:19	4	8:21	370	14:20	15.70	2:19:24	8:52	4	33:31	354	1:11:14	
Schlüsie	4.10	22:22	5:27	4	4:55	327	11:24	19.80	2:41:46	8:10	4	38:26	354	1:22:38	
Loddenke	3.10	18:51	6:04	4	3:42	333	9:27	22.90	3:00:37	7:53	4	42:08	354	1:32:05	
Ilseburg/Markt	3.30	18:55	5:43	2	1:14	280	8:24	26.20	3:19:32	7:36	4	43:22	354	1:40:29	