



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Krause, Karl-Heinz

□□: erst laufen dann saufen
 □□: 289

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 3:47:44

□□: 6.85 km/h
 □□□□: 8:41 min/km

□□□□□/□□□: 442 (of 456)

□□□□□/□: 387 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 62(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	26:24	8:00	63	11:36	396	13:53	3.30	26:24	8:00	31	5:44	387	13:49
Schlüsie	3.10	26:37	8:35	60	10:16	384	13:15	6.40	53:01	8:17	31	8:41	387	27:01
Hermannsklippe	2.60	28:14	10:51	63	13:57	395	16:41	9.00	1:21:15	9:01	31	13:48	387	43:35
Brocken	3.10	44:25	14:19	62	21:30	391	26:24	12.10	2:05:40	10:23	31	19:53	387	1:09:36
Eiserner Handwe	3.60	26:32	7:22	59	11:49	372	14:29	15.70	2:32:12	9:41	31	25:50	387	1:24:02
Schlüsie	4.10	28:38	6:59	63	14:54	390	17:40	19.80	3:00:50	9:07	31	32:58	387	1:41:42
Loddenke	3.10	18:57	6:06	55	7:12	339	9:33	22.90	3:19:47	8:43	31	34:50	387	1:51:15
Ilseburg/Markt	3.30	27:57	8:28	62	14:49	394	17:26	26.20	3:47:44	8:41	62	1:45:10	387	2:08:41