



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Hesse, Jörn

□□: Delligser SC

□□: 11

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:51:48

□□: 13.95 km/h

□□□□: 4:16 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 492)

□□□□□/□: 4 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 2(of 67)

□□□□□□□: 1:51:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke | 3.30 | 13:55 | 4:13 | 3 | 0:12 | 5 | 2:03 | 3.30 | 13:55 | 4:13 | 51 | - | 5 | - |
| Schlüsie | 3.10 | 15:14 | 4:54 | 2 | 0:32 | 4 | 2:16 | 6.40 | 29:09 | 4:33 | 51 | - | 4 | 4:19 |
| Hermannsklippe | 2.60 | 13:09 | 5:03 | 2 | 0:24 | 4 | 1:38 | 9.00 | 42:18 | 4:41 | 51 | - | 4 | 5:57 |
| Brocken | 3.10 | 20:04 | 6:28 | 1 | - | 3 | 2:14 | 12.10 | 1:02:22 | 5:09 | 51 | - | 4 | 8:11 |
| Eiserner Handwe | 3.60 | 13:23 | 3:43 | 1 | - | 6 | 1:21 | 15.70 | 1:15:45 | 4:49 | 51 | - | 4 | 9:32 |
| Schlüsie | 4.10 | 13:02 | 3:10 | 2 | 0:04 | 6 | 1:32 | 19.80 | 1:28:47 | 4:29 | 51 | - | 4 | 11:04 |
| Loddenke | 3.10 | 10:52 | 3:30 | 2 | 0:06 | 4 | 1:02 | 22.90 | 1:39:39 | 4:21 | 51 | - | 4 | 12:06 |
| Ilseburg/Markt | 3.30 | 12:09 | 3:40 | 3 | 0:12 | 7 | 3:37 | 26.20 | 1:51:48 | 4:16 | 2 | 0:25 | 4 | 13:15 |