



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