



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Focke, Kai

□□: Hildesheim
 □□: 459

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:19:17

□□: 11.20 km/h
 □□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 492)

□□□□□/□: 67 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 7(of 36)

□□□□□□□: 1:58:41

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:39	5:20	9	3:19	113	5:47	3.30	17:39	5:20	24	-	65	
Schlüsie	3.10	17:53	5:46	7	1:55	53	4:55	6.40	35:32	5:33	25	-	67	10:42
Hermannsklippe	2.60	15:55	6:07	7	1:53	53	4:24	9.00	51:27	5:43	25	-	67	15:06
Brocken	3.10	25:35	8:15	8	4:04	53	7:45	12.10	1:17:02	6:21	25	-	58	22:51
Eiserner Handwe	3.60	16:35	4:36	8	1:59	72	4:33	15.70	1:33:37	5:57	25	-	67	27:24
Schlüsie	4.10	16:18	3:58	7	2:19	86	4:48	19.80	1:49:55	5:33	25	-	67	32:12
Loddenke	3.10	13:27	4:20	6	1:54	84	3:37	22.90	2:03:22	5:23	25	-	67	35:49
Ilseburg/Markt	3.30	15:55	4:49	14	3:13	157	7:23	26.20	2:19:17	5:18	7	20:36	67	40:44