



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Zensen, Rainer

□□: Düsseldorf
 □□: 464

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:21:14

□□: 11.05 km/h
 □□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 492)

□□□□□/□: 80 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 23(of 98)

□□□□□□□: 1:58:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:46	4:46	9	1:32	36	3:54	3.30	15:46	4:46	52		81	
Schlüsie	3.10	18:01	5:48	15	2:22	58	5:03	6.40	33:47	5:16	52		80	8:57
Hermannsklippe	2.60	16:36	6:23	21	2:45	81	5:05	9.00	50:23	5:35	52		80	14:02
Brocken	3.10	29:07	9:23	35	7:47	155	11:17	12.10	1:19:30	6:34	52		80	25:19
Eiserner Handwe	3.60	16:53	4:41	25	2:53	87	4:51	15.70	1:36:23	6:08	52		80	30:10
Schlüsie	4.10	16:20	3:59	23	2:58	89	4:50	19.80	1:52:43	5:41	52		80	35:00
Loddenke	3.10	13:22	4:18	19	2:07	81	3:32	22.90	2:06:05	5:30	52		80	38:32
Ilseburg/Markt	3.30	15:09	4:35	27	2:57	108	6:37	26.20	2:21:14	5:23	23	22:53	80	42:41