



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Borchert, Fred

□□: SV Langenstein von 1932 e.V.
 □□: 346

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:26:54

□□: 10.62 km/h
 □□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 122 (of 492)

□□□□□/□: 115 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 28(of 98)

□□□□□□□: 1:58:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:59	5:26	28	3:45	126	6:07	3.30	17:59	5:26	95	-	117	-
Schlüsie	3.10	18:39	6:00	23	3:00	91	5:41	6.40	36:38	5:43	94	-	116	11:48
Hermannsklippe	2.60	16:32	6:21	20	2:41	80	5:01	9.00	53:10	5:54	94	-	95	16:49
Brocken	3.10	27:06	8:44	21	5:46	86	9:16	12.10	1:20:16	6:38	94	-	116	26:05
Eiserner Handwe	3.60	16:46	4:39	24	2:46	82	4:44	15.70	1:37:02	6:10	94	-	116	30:49
Schlüsie	4.10	17:10	4:11	32	3:48	132	5:40	19.80	1:54:12	5:46	94	-	116	36:29
Loddenke	3.10	15:40	5:03	66	4:25	253	5:50	22.90	2:09:52	5:40	94	-	96	42:19
Ilseburg/Markt	3.30	17:02	5:09	59	4:50	231	8:30	26.20	2:26:54	5:36	29	28:33	117	48:21