



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

von Reeken, Ingo

□□: Sloopie 05 Bramsche
 □□: 350

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:32:51

□□: 10.21 km/h
 □□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 165 (of 492)

□□□□□/□: 152 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 28(of 67)

□□□□□□□: 1:51:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:01	6:03	48	6:18	273	8:09	3.30	20:01	6:03	62	-	155	0:25
Schlüsie	3.10	20:02	6:27	31	5:20	169	7:04	6.40	40:03	6:15	62	-	154	15:13
Hermannsklippe	2.60	17:06	6:34	19	4:21	107	5:35	9.00	57:09	6:20	62	-	154	20:48
Brocken	3.10	28:06	9:03	22	8:02	121	10:16	12.10	1:25:15	7:02	62	-	151	31:04
Eiserner Handwe	3.60	18:46	5:12	35	5:23	192	6:44	15.70	1:44:01	6:37	62	-	154	37:48
Schlüsie	4.10	18:28	4:30	42	5:30	215	6:58	19.80	2:02:29	6:11	62	-	154	44:46
Loddenke	3.10	14:32	4:41	29	3:46	163	4:42	22.90	2:17:01	5:58	62	-	154	49:28
Ilseburg/Markt	3.30	15:50	4:47	29	3:53	151	7:18	26.20	2:32:51	5:50	28	41:28	157	54:18