



# 44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Jensen, Ib

□□: Kolding

□□: 10

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:32:59

□□: 10.20 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 166 (of 492)

□□□□□/□: 153 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 15(of 47)

□□□□□□□: 2:12:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:49	5:42	15	2:55	175	6:57	3.30	18:49	5:42	39	-	156	
Schlüsie	3.10	21:28	6:55	23	4:00	272	8:30	6.40	40:17	6:17	39	-	155	15:27
Hermannsklippe	2.60	19:06	7:20	19	3:19	234	7:35	9.00	59:23	6:35	39	-	155	23:02
Brocken	3.10	29:38	9:33	15	4:31	175	11:48	12.10	1:29:01	7:21	39	-	155	34:50
Eiserner Handwe	3.60	16:59	4:43	7	1:52	94	4:57	15.70	1:46:00	6:45	39	-	155	39:47
Schlüsie	4.10	17:17	4:12	13	2:54	141	5:47	19.80	2:03:17	6:13	39	-	155	45:34
Loddenke	3.10	14:01	4:31	12	1:52	121	4:11	22.90	2:17:18	5:59	39	-	155	49:45
Ilseburg/Markt	3.30	15:41	4:45	12	1:47	141	7:09	26.20	2:32:59	5:50	15	20:19	158	54:26