



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Zipper, Wolfgang

□□: Langenhagen

□□: 180

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:33:09

□□: 10.19 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 169 (of 492)

□□□□□/□: 156 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 36(of 98)

□□□□□□□: 1:58:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:49	5:42	45	4:35	175	6:57	3.30	18:49	5:42	75	-	156	-
Schlüsie	3.10	19:41	6:20	36	4:02	153	6:43	6.40	38:30	6:00	74	-	158	13:40
Hermannsklippe	2.60	18:34	7:08	49	4:43	197	7:03	9.00	57:04	6:20	74	-	158	20:43
Brocken	3.10	31:00	10:00	56	9:40	235	13:10	12.10	1:28:04	7:16	74	-	158	33:53
Eiserner Handwe	3.60	17:28	4:51	31	3:28	120	5:26	15.70	1:45:32	6:43	74	-	145	39:19
Schlüsie	4.10	16:42	4:04	27	3:20	107	5:12	19.80	2:02:14	6:10	74	-	158	44:31
Loddenke	3.10	14:29	4:40	37	3:14	158	4:39	22.90	2:16:43	5:58	74	-	158	49:10
Ilseburg/Markt	3.30	16:26	4:58	49	4:14	194	7:54	26.20	2:33:09	5:50	38	34:48	161	54:36