



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Zick, Jens

□□: Braunschweig

□□: 165

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:33:41

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 176 (of 492)

□□□□□/□: 161 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 37(of 98)

□□□□□□□: 1:58:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:56	6:20	79	6:42	320	9:04	3.30	20:56	6:20	86	1:11	148	1:20	
Schlüsie	3.10	21:11	6:49	66	5:32	250	8:13	6.40	42:07	6:34	85	1:06	164	17:17	
Hermannsklippe	2.60	17:57	6:54	36	4:06	155	6:26	9.00	1:00:04	6:40	85		147	23:43	
Brocken	3.10	26:52	8:39	20	5:32	81	9:02	12.10	1:26:56	7:11	85		164	32:45	
Eiserner Handwe	3.60	18:03	5:00	37	4:03	155	6:01	15.70	1:44:59	6:41	85		164	38:46	
Schlüsie	4.10	16:53	4:07	29	3:31	115	5:23	19.80	2:01:52	6:09	85		164	44:09	
Loddenke	3.10	14:55	4:48	48	3:40	195	5:05	22.90	2:16:47	5:58	85		164	49:14	
Ilseburg/Markt	3.30	16:54	5:07	58	4:42	225	8:22	26.20	2:33:41	5:51	39	35:20	167	55:08	