



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Braemer, Lars

□□: TV Jahn Walsrode

□□: 400

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:35:32

□□: 10.03 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 193 (of 492)

□□□□□/□: 175 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 31(of 67)

□□□□□□□: 1:51:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:02	5:27	26	4:19	133	6:10	3.30	18:02	5:27	65	-	180	-
Schlüsie	3.10	20:26	6:35	34	5:44	193	7:28	6.40	38:28	6:00	65	-	138	13:38
Hermannsklippe	2.60	18:36	7:09	38	5:51	198	7:05	9.00	57:04	6:20	65	-	158	20:43
Brocken	3.10	30:31	9:50	36	10:27	215	12:41	12.10	1:27:35	7:14	65	0:27	179	33:24
Eiserner Handwe	3.60	19:20	5:22	39	5:57	225	7:18	15.70	1:46:55	6:48	65	-	179	40:42
Schlüsie	4.10	18:13	4:26	39	5:15	202	6:43	19.80	2:05:08	6:19	65	-	179	47:25
Loddenke	3.10	14:28	4:40	28	3:42	155	4:38	22.90	2:19:36	6:05	65	-	179	52:03
Ilseburg/Markt	3.30	15:56	4:49	32	3:59	160	7:24	26.20	2:35:32	5:56	31	44:09	182	56:59