



# 44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Karsten, Jörg

□□: Bad Lauterberg

□□: 444

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:36:14

□□: 9.99 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 199 (of 492)

□□□□□/□: 180 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 44(of 98)

□□□□□□□: 1:58:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:15	5:31	36	4:01	150	6:23	3.30	18:15	5:31	6	-	-	185	
Schlüsie	3.10	20:05	6:28	45	4:26	173	7:07	6.40	38:20	5:59	78	-	-	184	13:30
Hermannsklippe	2.60	18:13	7:00	41	4:22	169	6:42	9.00	56:33	6:16	78	-	-	184	20:12
Brocken	3.10	30:22	9:47	50	9:02	207	12:32	12.10	1:26:55	7:10	78	-	-	184	32:44
Eiserner Handwe	3.60	18:17	5:04	42	4:17	170	6:15	15.70	1:45:12	6:42	78	-	-	184	38:59
Schlüsie	4.10	18:11	4:26	48	4:49	199	6:41	19.80	2:03:23	6:13	78	-	-	184	45:40
Loddenke	3.10	15:34	5:01	63	4:19	244	5:44	22.90	2:18:57	6:04	78	-	-	184	51:24
Ilseburg/Markt	3.30	17:17	5:14	64	5:05	245	8:45	26.20	2:36:14	5:57	46	37:53	-	187	57:41