



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Heggemann, Hans-Jürgen

□□: VfL Kloster Oesede
 □□: 75

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:54:17

□□: 8.95 km/h
 □□□□: 6:39 min/km

□□□□□/□□□: 357 (of 492)

□□□□□/□: 309 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 27(of 47)

□□□□□□□: 2:12:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:09	6:24	34	5:15	328	9:17	3.30	21:09	6:24	6	-	283	1:33
Schlüsie	3.10	21:56	7:04	27	4:28	293	8:58	6.40	43:05	6:43	6	-	317	18:15
Hermannsklippe	2.60	19:14	7:23	20	3:27	243	7:43	9.00	1:02:19	6:55	6	-	317	25:58
Brocken	3.10	33:18	10:44	24	8:11	311	15:28	12.10	1:35:37	7:54	6	-	317	41:26
Eiserner Handwe	3.60	20:06	5:35	24	4:59	262	8:04	15.70	1:55:43	7:22	6	-	317	49:30
Schlüsie	4.10	20:27	4:59	29	6:04	304	8:57	19.80	2:16:10	6:52	6	-	317	58:27
Loddenke	3.10	17:40	5:41	37	5:31	354	7:50	22.90	2:33:50	6:43	6	-	317	1:06:17
Ilseburg/Markt	3.30	20:27	6:11	37	6:33	359	11:55	26.20	2:54:17	6:39	29	41:37	320	1:15:44