



44. Brockenlauf

Ilsenburg / 06.09.2014

□□□□

Stritzke, Michael

□□□: 2:54:18

□□: Ernährungsberatung Marion Stritzke Salzgitter
 □□: 283

□□: 8.95 km/h
 □□□□: 6:39 min/km

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□□/□□□: 358 (of 492)
 □□□□□/□: 310 (of 415)
 □□□□□□: 1:38:33

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□: 78(of 98)
 □□□□□□□: 1:58:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:24	6:10	77	6:10	287	8:32	3.30	20:24	6:10	45	0:39	319	0:48
Schlüsie	3.10	21:13	6:50	68	5:34	253	8:15	6.40	41:37	6:30	45	0:36	318	16:47
Hermannsklippe	2.60	19:57	7:40	69	6:06	280	8:26	9.00	1:01:34	6:50	45	0:51	176	25:13
Brocken	3.10	32:26	10:27	71	11:06	290	14:36	12.10	1:34:00	7:46	45	1:31	318	39:49
Eiserner Handwe	3.60	22:44	6:18	86	8:44	367	10:42	15.70	1:56:44	7:26	45	4:39	318	50:31
Schlüsie	4.10	21:35	5:15	80	8:13	350	10:05	19.80	2:18:19	6:59	45	7:01	318	1:00:36
Loddenke	3.10	17:12	5:32	83	5:57	342	7:22	22.90	2:35:31	6:47	45	8:50	318	1:07:58
Ilsenburg/Markt	3.30	18:47	5:41	82	6:35	317	10:15	26.20	2:54:18	6:39	80	55:57	321	1:15:45