



42. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Bültmann, Ralf

□□: LG TUS Lügde

□□: 78

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:24:40

□□: 10.78 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 426)

□□□□□/□: 139 (of 371)

□□□□□□: 1:42:20

□□□□□: 18(of 57)

□□□□□□□: 2:05:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:49	5:23	19	2:11	134	5:23	3.30	17:49	5:23	47	-	136	5:23
Schlüsie	3.10	19:35	6:19	20	2:08	159	6:09	6.40	37:24	5:50	47	-	139	11:32
Hermannsklippe	2.60	17:08	6:35	18	2:08	147	5:23	9.00	54:32	6:03	47	-	139	16:55
Brocken	3.10	26:45	8:37	12	2:45	120	8:39	12.10	1:21:17	6:43	47	-	139	25:34
Eiserner Handwe	3.60	17:32	4:52	16	3:04	141	5:34	15.70	1:38:49	6:17	47	-	139	30:26
Schlüsie	4.10	17:03	4:09	21	3:25	172	5:07	19.80	1:55:52	5:51	47	-	134	34:54
Loddenke	3.10	14:09	4:33	24	2:37	178	3:56	22.90	2:10:01	5:40	47	-	139	38:50
Ilseburg/Markt	3.30	14:39	4:26	19	1:43	123	3:30	26.20	2:24:40	5:31	18	19:21	139	42:20