



# 42. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

**Krakow, Manfred**

□□: LG Henneberg

□□: 185

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:25:10

□□: 10.75 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 148 (of 426)

□□□□□/□: 141 (of 371)

□□□□□□: 1:42:20

□□□□□: 7(of 26)

□□□□□□□: 2:07:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:10	5:48	11	3:05	205	6:44	3.30	19:10	5:48	21	-	-	141	6:44
Schlüsie	3.10	18:58	6:07	6	1:37	131	5:32	6.40	38:08	5:57	21	-	-	141	12:16
Hermannsklippe	2.60	17:00	6:32	7	1:45	140	5:15	9.00	55:08	6:07	21	-	-	141	17:31
Brocken	3.10	28:09	9:04	8	3:19	163	10:03	12.10	1:23:17	6:52	21	-	-	141	27:34
Eiserner Handwe	3.60	16:31	4:35	4	1:34	97	4:33	15.70	1:39:48	6:21	21	-	-	141	31:25
Schlüsie	4.10	16:05	3:55	7	2:10	119	4:09	19.80	1:55:53	5:51	21	-	-	141	34:55
Loddenke	3.10	13:37	4:23	7	2:06	143	3:24	22.90	2:09:30	5:39	21	-	-	141	38:19
Ilseburg/Markt	3.30	15:40	4:44	9	2:33	190	4:31	26.20	2:25:10	5:32	7	18:01	-	141	42:50