



42. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Mock, Ralf

□□: TUS Hasede
□□: 370

□□: 26.20 km
Brockenlauf

□□□□:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:31:41

□□: 10.28 km/h
□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 197 (of 426)

□□□□□/□: 187 (of 371)

□□□□□□: 1:42:20

□□□□□: 25(of 57)

□□□□□□□: 2:05:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:52	5:43	27	3:14	189	6:26	3.30	18:52	5:43	54	-	187	6:26
Schlüsie	3.10	20:25	6:35	30	2:58	200	6:59	6.40	39:17	6:08	54	-	187	13:25
Hermannsklippe	2.60	17:39	6:47	24	2:39	172	5:54	9.00	56:56	6:19	50	-	175	19:19
Brocken	3.10	27:10	8:45	17	3:10	136	9:04	12.10	1:24:06	6:57	54	-	187	28:23
Eiserner Handwe	3.60	18:34	5:09	24	4:06	195	6:36	15.70	1:42:40	6:32	54	-	187	34:17
Schlüsie	4.10	18:02	4:23	27	4:24	215	6:06	19.80	2:00:42	6:05	54	-	187	39:44
Loddenke	3.10	14:53	4:48	34	3:21	226	4:40	22.90	2:15:35	5:55	54	-	187	44:24
Ilseburg/Markt	3.30	16:06	4:52	32	3:10	214	4:57	26.20	2:31:41	5:47	25	26:22	187	49:21