



42. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Lenk, Alexander

□□: Poing

□□: 148

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:39:08

□□: 9.80 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□□: 248 (of 426)

□□□□□/□: 229 (of 371)

□□□□□□: 1:42:20

□□□□□: 22(of 28)

□□□□□□□: 1:53:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:44	5:40	20	4:37	182	6:18	3.30	18:44	5:40	8	1:43	192	6:18
Schlüsie	3.10	20:36	6:38	22	4:59	212	7:10	6.40	39:20	6:08	8	3:23	229	13:28
Hermannsklippe	2.60	18:38	7:09	25	5:06	220	6:53	9.00	57:58	6:26	8	5:00	229	20:21
Brocken	3.10	31:29	10:09	25	10:45	260	13:23	12.10	1:29:27	7:23	8	7:20	229	33:44
Eiserner Handwe	3.60	18:23	5:06	18	5:10	184	6:25	15.70	1:47:50	6:52	8	7:07	229	39:27
Schlüsie	4.10	17:42	4:19	19	5:02	203	5:46	19.80	2:05:32	6:20	8	7:59	229	44:34
Loddenke	3.10	15:17	4:55	23	4:26	249	5:04	22.90	2:20:49	6:08	8	9:00	229	49:38
Ilseburg/Markt	3.30	18:19	5:33	26	6:27	308	7:10	26.20	2:39:08	6:04	22	45:22	229	56:48