



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Friedrich, Ronny

□□: Lauffreunde Friedrich
 □□: 131

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:09:04

□□: 12.09 km/h
 □□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 35 (of 456)

□□□□□/□: 35 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 9(of 55)

□□□□□□□: 1:50:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:44	4:46	9	2:21	45	3:13	3.30	15:44	4:46	37	-	35	3:09
Schlüsie	3.10	16:44	5:23	8	2:17	34	3:22	6.40	32:28	5:04	37	-	35	6:28
Hermannsklippe	2.60	15:18	5:53	9	2:18	45	3:45	9.00	47:46	5:18	37	-	35	10:06
Brocken	3.10	25:51	8:20	12	5:33	61	7:50	12.10	1:13:37	6:05	37	-	35	17:33
Eiserner Handwe	3.60	15:49	4:23	10	2:31	49	3:46	15.70	1:29:26	5:41	37	-	35	21:16
Schlüsie	4.10	14:12	3:27	7	1:50	23	3:14	19.80	1:43:38	5:14	37	-	35	24:30
Loddenke	3.10	12:11	3:55	7	1:39	27	2:47	22.90	1:55:49	5:03	37	-	35	27:17
Ilseburg/Markt	3.30	13:15	4:00	5	1:08	21	2:44	26.20	2:09:04	4:55	9	18:42	35	30:01