



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Plagge, Bernd

□□: Namban Rengo

□□: 47

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:11:15

□□: 11.89 km/h

□□□□: 5:01 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 456)

□□□□□/□: 42 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 1(of 30)

□□□□□□□: 2:11:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:57	4:49	1	-	56	3:26	3.30	15:57	4:49	16	-	-	42	3:22
Schlüsie	3.10	16:52	5:26	1	-	36	3:30	6.40	32:49	5:07	16	-	-	42	6:49
Hermannsklippe	2.60	15:12	5:50	1	-	41	3:39	9.00	48:01	5:20	16	-	-	42	10:21
Brocken	3.10	26:10	8:26	1	-	69	8:09	12.10	1:14:11	6:07	16	-	-	42	18:07
Eiserner Handwe	3.60	15:34	4:19	1	-	40	3:31	15.70	1:29:45	5:42	16	-	-	42	21:35
Schlüsie	4.10	15:03	3:40	1	-	44	4:05	19.80	1:44:48	5:17	16	-	-	42	25:40
Loddenke	3.10	12:43	4:06	1	-	50	3:19	22.90	1:57:31	5:07	16	-	-	42	28:59
Ilseburg/Markt	3.30	13:44	4:09	1	-	35	3:13	26.20	2:11:15	5:00	1	-	-	42	32:12