



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Poerschke, Ralf

□□: MSV-Eintracht Halberstadt
 □□: 30

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:27:45

□□: 10.56 km/h
 □□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 138 (of 456)

□□□□□/□: 130 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 21(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:58	5:26	20	3:10	134	5:27	3.30	17:58	5:26	53	-	130	5:23
Schlüsie	3.10	18:23	5:55	15	2:02	93	5:01	6.40	36:21	5:40	53	-	130	10:21
Hermannsklippe	2.60	16:55	6:30	17	2:38	107	5:22	9.00	53:16	5:55	53	-	81	15:36
Brocken	3.10	28:24	9:09	16	5:29	117	10:23	12.10	1:21:40	6:44	53	-	130	25:36
Eiserner Handwe	3.60	17:14	4:47	15	2:31	116	5:11	15.70	1:38:54	6:17	53	-	130	30:44
Schlüsie	4.10	17:10	4:11	18	3:26	139	6:12	19.80	1:56:04	5:51	53	-	130	36:56
Loddenke	3.10	14:49	4:46	27	3:04	175	5:25	22.90	2:10:53	5:42	53	-	130	42:21
Ilseburg/Markt	3.30	16:52	5:06	30	3:44	192	6:21	26.20	2:27:45	5:38	21	25:11	130	48:42