



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Timmler-Wöhler, Frank

□□: LC BLUE LINER WOLFENBÜTTEL
 □□: 440

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:29:27

□□: 10.44 km/h
 □□□□: 5:42 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 456)

□□□□□/□: 137 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 22(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:16	5:32	25	3:28	152	5:45	3.30	18:16	5:32	54	-	64	5:41
Schlüsie	3.10	19:52	6:24	28	3:31	170	6:30	6.40	38:08	5:57	54	-	134	12:08
Hermannsklippe	2.60	17:20	6:39	23	3:03	132	5:47	9.00	55:28	6:09	54	-	134	17:48
Brocken	3.10	28:30	9:11	17	5:35	122	10:29	12.10	1:23:58	6:56	54	-	137	27:54
Eiserner Handwe	3.60	18:47	5:13	28	4:04	187	6:44	15.70	1:42:45	6:32	54	-	137	34:35
Schlüsie	4.10	17:00	4:08	14	3:16	130	6:02	19.80	1:59:45	6:02	54	-	137	40:37
Loddenke	3.10	14:16	4:36	20	2:31	140	4:52	22.90	2:14:01	5:51	54	-	137	45:29
Ilseburg/Markt	3.30	15:26	4:40	15	2:18	117	4:55	26.20	2:29:27	5:42	22	26:53	137	50:24