



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Sternberg, Ulf

□□: HGL Wernigerode
 □□: 267

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:30:43

□□: 10.35 km/h
 □□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 153 (of 456)

□□□□□/□: 144 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 23(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:48	5:23	18	3:00	125	5:17	3.30	17:48	5:23	55	-	144	5:13
Schlüsie	3.10	20:09	6:29	30	3:48	182	6:47	6.40	37:57	5:55	55	-	144	11:57
Hermannsklippe	2.60	18:18	7:02	30	4:01	183	6:45	9.00	56:15	6:15	55	-	144	18:35
Brocken	3.10	29:57	9:39	28	7:02	161	11:56	12.10	1:26:12	7:07	55	-	144	30:08
Eiserner Handwe	3.60	17:28	4:51	22	2:45	134	5:25	15.70	1:43:40	6:36	55	-	144	35:30
Schlüsie	4.10	17:03	4:09	16	3:19	132	6:05	19.80	2:00:43	6:05	55	-	144	41:35
Loddenke	3.10	14:16	4:36	20	2:31	140	4:52	22.90	2:14:59	5:53	55	-	144	46:27
Ilseburg/Markt	3.30	15:44	4:46	20	2:36	130	5:13	26.20	2:30:43	5:45	23	28:09	144	51:40