



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Wernecke, Frank

□□: W+J

□□: 457

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:32:38

□□: 10.22 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 165 (of 456)

□□□□□/□: 154 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 34(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:22	4:57	15	2:10	69	3:51	3.30	16:22	4:57	92	-	154	3:47
Schlüsie	3.10	19:31	6:17	31	3:27	141	6:09	6.40	35:53	5:36	92	-	154	9:53
Hermannsklippe	2.60	18:22	7:03	41	4:07	189	6:49	9.00	54:15	6:01	92	-	154	16:35
Brocken	3.10	30:33	9:51	42	7:55	183	12:32	12.10	1:24:48	7:00	92	-	154	28:44
Eiserner Handwe	3.60	17:28	4:51	34	3:05	134	5:25	15.70	1:42:16	6:30	92	-	131	34:06
Schlüsie	4.10	16:24	4:00	21	2:24	100	5:26	19.80	1:58:40	5:59	92	-	154	39:32
Loddenke	3.10	17:06	5:30	71	5:57	286	7:42	22.90	2:15:46	5:55	92	-	154	47:14
Ilseburg/Markt	3.30	16:52	5:06	48	4:45	192	6:21	26.20	2:32:38	5:49	34	32:12	154	53:35