



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Krakow, Manfred

□□: LG Henneberg

□□: 166

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:39:22

□□: 9.79 km/h

□□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 210 (of 456)

□□□□□/□: 195 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 7(of 30)

□□□□□□□: 2:11:15

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:59	5:26	4	2:02	135	5:28	3.30	17:59	5:26	25	-	115	5:24
Schlüsie	3.10	20:25	6:35	7	3:33	195	7:03	6.40	38:24	5:59	25	-	195	12:24
Hermannsklippe	2.60	19:08	7:21	7	3:56	215	7:35	9.00	57:32	6:23	25	-	195	19:52
Brocken	3.10	31:49	10:15	11	5:39	222	13:48	12.10	1:29:21	7:23	25	-	174	33:17
Eiserner Handwe	3.60	18:10	5:02	5	2:36	163	6:07	15.70	1:47:31	6:50	25	-	195	39:21
Schlüsie	4.10	17:48	4:20	8	2:45	167	6:50	19.80	2:05:19	6:19	25	-	195	46:11
Loddenke	3.10	15:36	5:01	11	2:53	220	6:12	22.90	2:20:55	6:09	25	-	195	52:23
Ilseburg/Markt	3.30	18:27	5:35	17	4:43	268	7:56	26.20	2:39:22	6:04	7	28:07	195	1:00:19