



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Plagge, Bernd

□□: Namban Rengo

□□: 53

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:12:40

□□: 11.76 km/h

□□□□: 5:04 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 492)

□□□□□/□: 42 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 1(of 47)

□□□□□□□: 2:12:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:17	4:56	3	0:23	53	4:25	3.30	16:17	4:56	37	-	42	
Schlüsie	3.10	17:28	5:38	1	-	45	4:30	6.40	33:45	5:16	37	-	41	8:55
Hermannsklippe	2.60	15:54	6:06	2	0:07	52	4:23	9.00	49:39	5:30	37	-	41	13:18
Brocken	3.10	25:20	8:10	3	0:13	48	7:30	12.10	1:14:59	6:11	37	-	41	20:48
Eiserner Handwe	3.60	15:47	4:23	3	0:40	40	3:45	15.70	1:30:46	5:46	37	-	41	24:33
Schlüsie	4.10	15:06	3:40	3	0:43	36	3:36	19.80	1:45:52	5:20	37	-	41	28:09
Loddenke	3.10	12:54	4:09	5	0:45	55	3:04	22.90	1:58:46	5:11	37	-	38	31:13
Ilseburg/Markt	3.30	13:54	4:12	1	-	38	5:22	26.20	2:12:40	5:03	1	-	42	34:07