



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Urbach, Ralf

□□: SG Holzheim
 □□: 262

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:35:38

□□: 10.02 km/h
 □□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 194 (of 492)

□□□□□/□: 176 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 25(of 62)

□□□□□□□: 2:03:47

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:12	5:49	36	4:02	215	7:20	3.30	19:12	5:49	57	-	181	
Schlüsie	3.10	20:37	6:39	29	4:15	210	7:39	6.40	39:49	6:13	57	-	180	14:59
Hermannsklippe	2.60	18:36	7:09	26	4:15	198	7:05	9.00	58:25	6:29	57	-	180	22:04
Brocken	3.10	30:07	9:42	28	5:57	194	12:17	12.10	1:28:32	7:19	57	-	180	34:21
Eiserner Handwe	3.60	18:34	5:09	29	3:44	184	6:32	15.70	1:47:06	6:49	57	-	180	40:53
Schlüsie	4.10	18:01	4:23	27	3:58	183	6:31	19.80	2:05:07	6:19	57	-	180	47:24
Loddenke	3.10	14:35	4:42	25	2:46	165	4:45	22.90	2:19:42	6:06	57	-	180	52:09
Ilseburg/Markt	3.30	15:56	4:49	24	3:16	160	7:24	26.20	2:35:38	5:56	27	31:51	183	57:05