



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

GRUSCHKA, Wolfgang

□□: Trailrunning Harz

□□: 385

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:34:26

□□: 10.10 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 222 (of 500)

□□□□□/□: 207 (of 423)

□□□□□□: 1:35:36

□□□□□: 12(of 45)

□□□□□□□: 2:07:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:39	5:39	11	2:28	185	6:40	3.30	18:39	5:39	11	2:28	185	6:40	
Schlüsie	3.10	20:04	6:28	13	2:43	190	7:19	6.40	38:43	6:02	11	5:11	189	13:59	
Hermannsklippe	2.60	17:55	6:53	14	2:34	199	6:44	9.00	56:38	6:17	12	7:45	188	20:43	
Brocken	3.10	29:27	9:30	14	4:33	207	12:03	12.10	1:26:05	7:06	14	11:49	193	32:46	
Eiserner Handwe	3.60	18:39	5:10	12	4:09	196	6:59	15.70	1:44:44	6:40	13	15:58	193	39:45	
Schlüsie	4.10	17:47	4:20	11	3:42	182	6:46	19.80	2:02:31	6:11	12	19:40	193	46:31	
Loddenke	3.10	14:46	4:45	15	2:58	233	5:30	22.90	2:17:17	5:59	12	22:38	193	52:01	
Ilseburg/Markt	3.30	17:09	5:11	25	4:03	281	6:49	26.20	2:34:26	5:53	12	26:41	209	58:50	