



47. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2017

□□□□

APOU-FRÜHAUF, Sandra

□□: München

□□: 341

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W40 (40-44 Jahre)

□□□: 3:18:35

□□: 7.92 km/h

□□□□: 7:35 min/km

□□□□□/□□□: 465 (of 500)

□□□□□/□: 65 (of 77)

□□□□□□: 1:57:27

□□□□□: 14(of 16)

□□□□□□□: 2:13:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:53	6:37	12	6:13	55	7:12	3.30	21:53	6:37	12	6:13	55	7:12	
Schlüsie	3.10	26:16	8:28	14	8:30	64	10:07	6.40	48:09	7:31	13	14:43	61	17:19	
Hermannsklippe	2.60	24:12	9:18	14	8:21	64	9:45	9.00	1:12:21	8:02	14	23:04	62	27:04	
Brocken	3.10	39:39	12:47	15	14:03	67	17:22	12.10	1:52:00	9:15	14	37:07	64	44:26	
Eiserner Handwe	3.60	23:56	6:38	14	7:38	68	10:48	15.70	2:15:56	8:39	14	44:45	64	55:14	
Schlüsie	4.10	24:03	5:51	15	8:31	68	10:55	19.80	2:39:59	8:04	14	53:16	65	1:06:09	
Loddenke	3.10	18:23	5:55	14	5:38	62	6:58	22.90	2:58:22	7:47	14	58:54	65	1:13:07	
Ilseburg/Markt	3.30	20:13	6:07	15	6:17	69	19:58	26.20	3:18:35	7:34	14	1:05:11	66	3:18:20	