



43. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2013

Exploitation détaillée

Abe, Steffen

Association: Mainz  
Dossard: 308

Circuit: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 2:24:49

Vitesse: 10.77 km/h  
Kilométrage: 5:32 min/km

Place par parcours/Total: 112 (de 456)  
Place par parcours/Hommes: 106 (de 399)

Meilleur temps dans le parcours: 1:39:03

Place par catégorie: 20(de 55)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:50:22

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

Poste	Etape		Etape min/km	Place catg.	Retard		Place catg.	Retard Hommes	Total		Place catg.	Retard Hommes	Place catg.	Retard Hommes	
	km	Temps			Hommes	Hommes			km	Temps					
Loddenke	3.30	16:55	5:07	16	3:32	87	4:24		3.30	16:55	5:07	48	106	4:20	
Schlüsie	3.10	19:12	6:11	25	4:45	123	5:50		6.40	36:07	5:38	48	106	10:07	
Hermannsklippe	2.60	17:10	6:36	23	4:10	123	5:37		9.00	53:17	5:55	48	106	15:37	
Brocken	3.10	28:25	9:09	25	8:07	118	10:24		12.10	1:21:42	6:45	48	106	25:38	
Eiserner Handwe	3.60	16:07	4:28	12	2:49	59	4:04		15.70	1:37:49	6:13	48	106	29:39	
Schlüsie	4.10	15:41	3:49	13	3:19	68	4:43		19.80	1:53:30	5:43	48	106	34:22	
Loddenke	3.10	13:02	4:12	13	2:30	67	3:38		22.90	2:06:32	5:31	48	106	38:00	
Ilseburg/Markt	3.30	18:17	5:32	43	6:10	259	7:46		26.20	2:24:49	5:31	20	34:27	106	45:46