



# 42. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

**Cabak, Guido**

□□: OstwestExpress

□□: 227

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:13:50

□□: 11.66 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□□: 73 (of 426)

□□□□□/□: 71 (of 371)

□□□□□□: 1:42:20

□□□□□: 8(of 28)

□□□□□□□: 1:53:46

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:03	4:51	5	1:56	52	3:37	3.30	16:03	4:51	22			71	3:37
Schlüsie	3.10	17:45	5:43	9	2:08	73	4:19	6.40	33:48	5:16	22			71	7:56
Hermannsklippe	2.60	15:38	6:00	9	2:06	69	3:53	9.00	49:26	5:29	22			71	11:49
Brocken	3.10	24:17	7:50	8	3:33	50	6:11	12.10	1:13:43	6:05	22			71	18:00
Eiserner Handwe	3.60	16:41	4:38	10	3:28	104	4:43	15.70	1:30:24	5:45	22			71	22:01
Schlüsie	4.10	15:58	3:53	11	3:18	112	4:02	19.80	1:46:22	5:22	22			71	25:24
Loddenke	3.10	13:19	4:17	11	2:28	128	3:06	22.90	1:59:41	5:13	22			71	28:30
Ilseburg/Markt	3.30	14:09	4:17	8	2:17	89	3:00	26.20	2:13:50	5:06	8	20:04		71	31:30