



42. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Koch, Ingmar

□□: Ultramarathon Essighausen
 □□: 184

Enduro Long Men

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:34:00

□□: - km/h
 □□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 217 (of 426)

□□□□□/□: 202 (of 371)

□□□□□□: 1:42:20

□□□□□: 33(of 58)

□□□□□□□: 1:45:17

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:22	5:52	37	6:50	211	6:56	3.30	19:22	5:52	4	-	171	6:56
Schlüsie	3.10	20:10	6:30	33	6:04	190	6:44	6.40	39:32	6:10	4	-	196	13:40
Hermannsklippe	2.60	18:42	7:11	35	6:13	222	6:57	9.00	58:14	6:28	4	-	202	20:37
Brocken	3.10	28:45	9:16	27	8:46	171	10:39	12.10	1:26:59	7:11	4	-	202	31:16
Eiserner Handwe	3.60	19:16	5:21	37	7:18	228	7:18	15.70	1:46:15	6:46	4	-	202	37:52
Schlüsie	4.10	17:36	4:17	33	5:40	200	5:40	19.80	2:03:51	6:15	4	-	202	42:53
Loddenke	3.10	14:44	4:45	36	4:18	219	4:31	22.90	2:18:35	6:03	4	-	202	47:24
Ilseburg/Markt	3.30	15:25	4:40	29	3:39	170	4:16	-	2:34:00	-	33	48:43	202	51:40