



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Cabak, Guido

□□: OstwestExpress

□□: 198

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:16:00

□□: 11.47 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 456)

□□□□□/□: 60 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 8(of 32)

□□□□□□□: 1:39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:37	4:43	5	3:02	39	3:06	3.30	15:37	4:43	26			22	3:02
Schlüsie	3.10	17:47	5:44	10	4:22	69	4:25	6.40	33:24	5:13	26			60	7:24
Hermannsklippe	2.60	15:16	5:52	6	3:36	43	3:43	9.00	48:40	5:24	26			60	11:00
Brocken	3.10	24:50	8:00	5	6:26	38	6:49	12.10	1:13:30	6:04	26			60	17:26
Eiserner Handwe	3.60	16:46	4:39	9	4:40	89	4:43	15.70	1:30:16	5:44	26			60	22:06
Schlüsie	4.10	16:11	3:56	10	5:13	89	5:13	19.80	1:46:27	5:22	26			60	27:19
Loddenke	3.10	13:42	4:25	10	4:18	100	4:18	22.90	2:00:09	5:14	26			58	31:37
Ilseburg/Markt	3.30	15:51	4:48	15	5:20	137	5:20	26.20	2:16:00	5:11	8	36:57		60	36:57