



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Jost, Steffen

□□: Errands Runner e.V.
 □□: 469

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:16:22

□□: 11.44 km/h
 □□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 456)

□□□□□/□: 62 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 11(of 55)

□□□□□□□: 1:50:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:23	4:39	8	2:00	33	2:52	3.30	15:23	4:39	39	-	62	2:48
Schlüsie	3.10	17:34	5:39	10	3:07	56	4:12	6.40	32:57	5:08	39	-	62	6:57
Hermannsklippe	2.60	15:28	5:56	11	2:28	51	3:55	9.00	48:25	5:22	39	-	62	10:45
Brocken	3.10	25:16	8:09	11	4:58	48	7:15	12.10	1:13:41	6:05	39	-	62	17:37
Eiserner Handwe	3.60	17:15	4:47	21	3:57	118	5:12	15.70	1:30:56	5:47	39	-	62	22:46
Schlüsie	4.10	16:23	3:59	22	4:01	99	5:25	19.80	1:47:19	5:25	39	-	62	28:11
Loddenke	3.10	13:36	4:23	19	3:04	92	4:12	22.90	2:00:55	5:16	39	-	62	32:23
Ilseburg/Markt	3.30	15:27	4:40	23	3:20	119	4:56	26.20	2:16:22	5:12	11	26:00	62	37:19