



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Minner, Mathias

□□: Ironafter
 □□: 342

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:19:49

□□: 11.16 km/h
 □□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□□: 82 (of 456)

□□□□□/□: 78 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 10(of 32)

□□□□□□□: 1:39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:04	5:10	12	4:29	93	4:33	3.30	17:04	5:10	24			78	4:29
Schlüsie	3.10	18:20	5:54	12	4:55	90	4:58	6.40	35:24	5:31	24			72	9:24
Hermannsklippe	2.60	16:28	6:19	12	4:48	88	4:55	9.00	51:52	5:45	24			78	14:12
Brocken	3.10	26:18	8:29	12	7:54	72	8:17	12.10	1:18:10	6:27	24			66	22:06
Eiserner Handwe	3.60	16:24	4:33	8	4:18	74	4:21	15.70	1:34:34	6:01	24			78	26:24
Schlüsie	4.10	15:57	3:53	8	4:59	78	4:59	19.80	1:50:31	5:34	24			78	31:23
Loddenke	3.10	13:26	4:19	8	4:02	83	4:02	22.90	2:03:57	5:24	24			78	35:25
Ilseburg/Markt	3.30	15:52	4:48	16	5:21	139	5:21	26.20	2:19:49	5:20	10	40:46		78	40:46