



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Koch, Ingmar

□□: Ultramarathon Essighausen
 □□: 242

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:22:50

□□: 10.92 km/h
 □□□□: 5:27 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 456)

□□□□□/□: 91 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 16(of 55)

□□□□□□□: 1:50:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:57	5:26	24	4:34	133	5:26	3.30	17:57	5:26	44	-	91	5:22
Schlüsie	3.10	18:40	6:01	17	4:13	102	5:18	6.40	36:37	5:43	44	-	91	10:37
Hermannsklippe	2.60	16:30	6:20	17	3:30	93	4:57	9.00	53:07	5:54	44	-	91	15:27
Brocken	3.10	26:47	8:38	15	6:29	79	8:46	12.10	1:19:54	6:36	44	-	91	23:50
Eiserner Handwe	3.60	17:29	4:51	25	4:11	136	5:26	15.70	1:37:23	6:12	44	-	91	29:13
Schlüsie	4.10	16:45	4:05	26	4:23	120	5:47	19.80	1:54:08	5:45	44	-	91	35:00
Loddenke	3.10	14:02	4:31	23	3:30	123	4:38	22.90	2:08:10	5:35	44	-	91	39:38
Ilseburg/Markt	3.30	14:40	4:26	17	2:33	81	4:09	26.20	2:22:50	5:27	16	32:28	91	43:47