



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Loeser, Sascha

□□: Niedergörsdorf

□□: 196

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:24:15

□□: 10.90 km/h

□□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 108 (of 456)

□□□□□/□: 102 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 12(of 32)

□□□□□□□: 1:39:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:49	4:47	8	3:14	52	3:18	3.30	15:49	4:47	22	-	102	3:14
Schlüsie	3.10	17:44	5:43	8	4:19	65	4:22	6.40	33:33	5:14	22	-	58	7:33
Hermannsklippe	2.60	16:56	6:30	13	5:16	109	5:23	9.00	50:29	5:36	22	-	102	12:49
Brocken	3.10	25:27	8:12	8	7:03	53	7:26	12.10	1:15:56	6:16	22	-	102	19:52
Eiserner Handwe	3.60	18:20	5:05	15	6:14	166	6:17	15.70	1:34:16	6:00	22	-	102	26:06
Schlüsie	4.10	17:28	4:15	15	6:30	155	6:30	19.80	1:51:44	5:38	22	-	102	32:36
Loddenke	3.10	15:12	4:54	21	5:48	196	5:48	22.90	2:06:56	5:32	22	-	102	38:24
Ilseburg/Markt	3.30	17:19	5:14	22	6:48	208	6:48	26.20	2:24:15	5:30	12	45:12	102	45:12