



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Abe, Steffen

□□: Mainz

□□: 308

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:24:49

□□: 10.77 km/h

□□□□: 5:32 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 456)

□□□□□/□: 106 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 20(of 55)

□□□□□□□: 1:50:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:55	5:07	16	3:32	87	4:24	3.30	16:55	5:07	48	-	106	4:20
Schlüsie	3.10	19:12	6:11	25	4:45	123	5:50	6.40	36:07	5:38	48	-	106	10:07
Hermannsklippe	2.60	17:10	6:36	23	4:10	123	5:37	9.00	53:17	5:55	48	-	106	15:37
Brocken	3.10	28:25	9:09	25	8:07	118	10:24	12.10	1:21:42	6:45	48	-	106	25:38
Eiserner Handwe	3.60	16:07	4:28	12	2:49	59	4:04	15.70	1:37:49	6:13	48	-	106	29:39
Schlüsie	4.10	15:41	3:49	13	3:19	68	4:43	19.80	1:53:30	5:43	48	-	106	34:22
Loddenke	3.10	13:02	4:12	13	2:30	67	3:38	22.90	2:06:32	5:31	48	-	106	38:00
Ilseburg/Markt	3.30	18:17	5:32	43	6:10	259	7:46	26.20	2:24:49	5:31	20	34:27	106	45:46