



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Sickel, Steffen

□□: FC Gebesee
 □□: 491

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:28:55

□□: 10.48 km/h
 □□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 142 (of 456)

□□□□□/□: 134 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 27(of 55)

□□□□□□□: 1:50:22

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:34	5:37	30	5:11	162	6:03	3.30	18:34	5:37	55	0:19	132	5:59
Schlüsie	3.10	19:34	6:18	28	5:07	144	6:12	6.40	38:08	5:57	55		134	12:08
Hermannsklippe	2.60	17:20	6:39	26	4:20	132	5:47	9.00	55:28	6:09	55		134	17:48
Brocken	3.10	30:43	9:54	35	10:25	190	12:42	12.10	1:26:11	7:07	55		134	30:07
Eiserner Handwe	3.60	18:08	5:02	33	4:50	162	6:05	15.70	1:44:19	6:38	5		134	36:09
Schlüsie	4.10	16:50	4:06	28	4:28	122	5:52	19.80	2:01:09	6:07	55		134	42:01
Loddenke	3.10	12:34	4:03	10	2:02	43	3:10	22.90	2:13:43	5:50	55		134	45:11
Ilseburg/Markt	3.30	15:12	4:36	21	3:05	107	4:41	26.20	2:28:55	5:41	27	38:33	134	49:52