



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Jahn, Andreas

□□: Groß Schwülper
□□: 168

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:35:43

□□: 10.02 km/h
□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 183 (of 456)

□□□□□/□: 171 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 18(of 32)

□□□□□□□: 1:39:03

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke | 3.30 | 19:43 | 5:58 | 22 | 7:08 | 221 | 7:12 | 3.30 | 19:43 | 5:58 | 16 | 0:14 | 152 | 7:08 |
| Schlüsie | 3.10 | 20:53 | 6:44 | 23 | 7:28 | 217 | 7:31 | 6.40 | 40:36 | 6:20 | 16 | 1:33 | 140 | 14:36 |
| Hermannsklippe | 2.60 | 18:29 | 7:06 | 21 | 6:49 | 198 | 6:56 | 9.00 | 59:05 | 6:33 | 16 | 2:14 | 171 | 21:25 |
| Brocken | 3.10 | 31:04 | 10:01 | 21 | 12:40 | 199 | 13:03 | 12.10 | 1:30:09 | 7:27 | 16 | 2:50 | 171 | 34:05 |
| Eiserner Handwe | 3.60 | 17:59 | 4:59 | 13 | 5:53 | 153 | 5:56 | 15.70 | 1:48:08 | 6:53 | 16 | 1:35 | 171 | 39:58 |
| Schlüsie | 4.10 | 17:15 | 4:12 | 14 | 6:17 | 142 | 6:17 | 19.80 | 2:05:23 | 6:19 | 16 | 0:28 | 171 | 46:15 |
| Loddenke | 3.10 | 14:43 | 4:44 | 19 | 5:19 | 169 | 5:19 | 22.90 | 2:20:06 | 6:07 | 16 | 0:46 | 171 | 51:34 |
| Ilseburg/Markt | 3.30 | 15:37 | 4:43 | 13 | 5:06 | 127 | 5:06 | 26.20 | 2:35:43 | 5:56 | 18 | 56:40 | 171 | 56:40 |