



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Krocker, Steffen

□□: LG Konradsburg 90

□□: 347

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:38:01

□□: 9.87 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□□□□/□□□: 201 (of 456)

□□□□□/□: 188 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 46(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:42	5:58	51	5:30	219	7:11	3.30	19:42	5:58	22	-	187	7:07
Schlüsie	3.10	20:49	6:42	49	4:45	210	7:27	6.40	40:31	6:19	81	-	187	14:31
Hermannsklippe	2.60	18:28	7:06	43	4:13	197	6:55	9.00	58:59	6:33	81	-	187	21:19
Brocken	3.10	30:02	9:41	34	7:24	165	12:01	12.10	1:29:01	7:21	81	-	187	32:57
Eiserner Handwe	3.60	18:29	5:08	42	4:06	172	6:26	15.70	1:47:30	6:50	81	-	187	39:20
Schlüsie	4.10	17:45	4:19	38	3:45	163	6:47	19.80	2:05:15	6:19	81	-	187	46:07
Loddenke	3.10	15:08	4:52	50	3:59	189	5:44	22.90	2:20:23	6:07	81	-	187	51:51
Ilseburg/Markt	3.30	17:38	5:20	59	5:31	225	7:07	26.20	2:38:01	6:01	46	37:35	188	58:58