



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Jost, Steffen

□□: Uli-Rieble-Velcros e. V.
 □□: 311

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:24:42

□□: 10.78 km/h
 □□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 105 (of 492)

□□□□□/□: 101 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 20(of 67)

□□□□□□□: 1:51:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:04	4:52	9	2:21	48	4:12	3.30	16:04	4:52	55	-	106	-
Schlüsie	3.10	18:39	6:00	14	3:57	91	5:41	6.40	34:43	5:25	55	-	105	9:53
Hermannsklippe	2.60	16:48	6:27	16	4:03	89	5:17	9.00	51:31	5:43	55	-	105	15:10
Brocken	3.10	26:29	8:32	13	6:25	71	8:39	12.10	1:18:00	6:26	55	-	105	23:49
Eiserner Handwe	3.60	18:13	5:03	31	4:50	168	6:11	15.70	1:36:13	6:07	55	-	105	30:00
Schlüsie	4.10	17:43	4:19	32	4:45	166	6:13	19.80	1:53:56	5:45	55	-	105	36:13
Loddenke	3.10	14:34	4:41	30	3:48	164	4:44	22.90	2:08:30	5:36	55	-	105	40:57
Ilseburg/Markt	3.30	16:12	4:54	34	4:15	177	7:40	26.20	2:24:42	5:31	20	33:19	102	46:09