



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Noack, Volker

□□: Ilseburg
 □□: 471

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:42:21

□□: 9.61 km/h
 □□□□: 6:12 min/km

□□□□□/□□□: 232 (of 456)

□□□□□/□: 212 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 23(of 39)

□□□□□□□: 1:50:24

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:08	5:47	21	5:16	177	6:37	3.30	19:08	5:47	4	-	212	6:33
Schlüsie	3.10	20:14	6:31	21	5:11	185	6:52	6.40	39:22	6:09	4	-	212	13:22
Hermannsklippe	2.60	17:58	6:54	19	4:56	167	6:25	9.00	57:20	6:22	4	-	212	19:40
Brocken	3.10	29:58	9:39	20	9:26	162	11:57	12.10	1:27:18	7:12	4	-	212	31:14
Eiserner Handwe	3.60	20:30	5:41	28	7:34	257	8:27	15.70	1:47:48	6:51	4	-	212	39:38
Schlüsie	4.10	20:34	5:00	31	8:15	284	9:36	19.80	2:08:22	6:28	4	-	212	49:14
Loddenke	3.10	16:26	5:18	28	5:54	262	7:02	22.90	2:24:48	6:19	4	-	212	56:16
Ilseburg/Markt	3.30	17:33	5:19	22	5:25	223	7:02	26.20	2:42:21	6:11	23	51:57	212	1:03:18