



44. Brockenlauf  
Ilsenburg / 06.09.2014

□□□□

Holz, Volker

□□: Nix tun kann jeder

□□: 615

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:04:40

□□: 8.35 km/h

□□□□: 6:44 min/km

□□□□□/□□□: 158 (of 175)

□□□□□/□: 111 (of 119)

□□□□□□: 33:35

□□□□□: 14(of 15)

□□□□□□□: 44:01

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:30	8:10	14	10:36	115	16:52	4.10	33:30	8:10	13	10:36	110	5:06	
Loddenke	2.20	12:26	5:39	13	3:43	101	5:43	6.30	45:56	7:17	13	14:19	110	6:20	
Ilsenburg/Markt	3.30	18:44	5:40	13	6:20	110	8:32	9.60	1:04:40	6:44	14	20:39	114	31:05	