



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Noack, Volker

□□: Ilseburg
□□: 600

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:27:11

□□: 10.60 km/h
□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 124 (of 529)

□□□□□/□: 118 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 17(of 50)

□□□□□□□: 1:56:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:06	5:10	14	3:02	86	7:29	3.30	17:06	5:10	14	3:02	86	7:29	
Schlüsie	3.10	19:29	6:17	12	3:36	84	5:39	6.40	36:35	5:42	13	6:38	83	10:31	
Hermannsklippe	2.60	16:46	6:26	12	3:10	91	5:05	9.00	53:21	5:55	12	9:48	83	15:31	
Brocken	3.10	27:08	8:45	13	6:11	99	8:53	12.10	1:20:29	6:39	12	15:59	84	24:24	
Eiserner Handwe	3.60	18:29	5:08	29	4:38	211	5:59	15.70	1:38:58	6:18	14	20:37	96	30:23	
Schlüsie	4.10	18:26	4:29	29	5:10	221	6:02	19.80	1:57:24	5:55	15	25:47	113	36:23	
Loddenke	3.10	14:25	4:39	25	2:47	171	4:05	22.90	2:11:49	5:45	18	28:24	119	40:28	
Ilseburg/Markt	3.30	15:22	4:39	18	2:26	125	7:04	26.20	2:27:11	5:37	17	30:17	118	47:32	