



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Kieckbusch, Bernd

□□: Wurster Nordseeküste
 □□: 135

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:32:55

□□: 10.20 km/h
 □□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 178 (of 529)

□□□□□/□: 167 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 26(of 50)

□□□□□□□: 1:56:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:32	5:18	15	3:28	107	7:55	3.30	17:32	5:18	15	3:28	107	7:55
Schlüsie	3.10	19:38	6:19	14	3:45	93	5:48	6.40	37:10	5:48	14	7:13	99	11:06
Hermannsklippe	2.60	17:26	6:42	20	3:50	134	5:45	9.00	54:36	6:03	15	11:03	104	16:46
Brocken	3.10	29:24	9:29	26	8:27	179	11:09	12.10	1:24:00	6:56	17	19:30	124	27:55
Eiserner Handwe	3.60	18:35	5:09	31	4:44	216	6:05	15.70	1:42:35	6:32	19	24:14	141	34:00
Schlüsie	4.10	19:15	4:41	34	5:59	265	6:51	19.80	2:01:50	6:09	23	30:13	158	40:49
Loddenke	3.10	14:55	4:48	31	3:17	212	4:35	22.90	2:16:45	5:58	25	33:20	166	45:24
Ilseburg/Markt	3.30	16:10	4:53	28	3:14	187	7:52	26.20	2:32:55	5:50	26	36:01	167	53:16