



# 45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

**Grunwald, Lars**

□□: Team twinfit  
 □□: 476

□□: 26.20 km  
 26,2 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:25:38

□□: 10.71 km/h

□□□□□/□□□: 153 (of 532)

□□□□□/□: 149 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 19(of 48)

□□□□□□□: 1:56:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:30	9.73	23	4:22	154	6:44	3.30	18:30	9.73	23	4:22	154	6:44
Schlüsie	3.10	19:13	9.37	18	3:20	123	6:18	6.40	37:43	9.54	18	7:40	132	13:02
Hermannsklippe	2.60	16:29	7.28	16	2:37	117	5:14	9.00	54:12	9.96	18	10:13	125	18:16
Brocken	3.10	25:35	7.04	11	3:54	82	8:23	12.10	1:19:47	9.02	13	14:07	104	26:39
Eiserner Handwe	3.60	18:36	9.68	30	4:51	232	6:59	15.70	1:38:23	9.15	16	18:47	132	33:38
Schlüsie	4.10	17:54	13.41	30	4:42	230	6:28	19.80	1:56:17	9.80	20	23:23	146	40:06
Loddenke	3.10	14:12	12.68	23	2:47	190	4:35	22.90	2:10:29	10.12	19	26:10	151	44:41
Ilseburg/Markt	3.30	15:09	11.88	21	2:34	154	4:42	26.20	2:25:38	10.71	19	28:44	149	49:23