



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Zeyn, Frank

□□: Hannover Runners

□□: 113

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:29:36

□□: 10.43 km/h

□□□□□/□□□: 195 (of 532)

□□□□□/□: 186 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 32(of 91)

□□□□□□□: 1:55:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:37	9.67	32	4:30	163	6:51	3.30	18:37	9.67	32	4:30	163	6:51
Schlüsie	3.10	19:38	9.17	28	3:52	157	6:43	6.40	38:15	9.41	28	8:22	161	13:34
Hermannsklippe	2.60	17:24	6.90	32	3:33	174	6:09	9.00	55:39	9.70	28	11:55	160	19:43
Brocken	3.10	27:27	6.56	31	6:36	154	10:15	12.10	1:23:06	8.66	28	18:28	155	29:58
Eiserner Handwe	3.60	18:28	9.75	46	4:59	224	6:51	15.70	1:41:34	8.86	30	23:27	172	36:49
Schlüsie	4.10	17:59	13.35	46	4:52	236	6:33	19.80	1:59:33	9.54	32	27:47	184	43:22
Loddenke	3.10	14:15	12.63	35	3:41	195	4:38	22.90	2:13:48	9.87	32	30:51	185	48:00
Ilseburg/Markt	3.30	15:48	11.39	40	3:51	209	5:21	26.20	2:29:36	10.43	32	34:24	186	53:21