



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Aust, Frank

□□: Otternasen
 □□: 128

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:29:58

□□: 10.48 km/h

□□□□□/□□□: 200 (of 532)

□□□□□/□: 191 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 33(of 91)

□□□□□□□: 1:55:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:20	9.74	61	6:13	302	8:34	3.30	20:20	9.74	61	6:13	302	8:34
Schlüsie	3.10	20:00	9.30	33	4:14	191	7:05	6.40	40:20	9.52	48	10:27	251	15:39
Hermannsklippe	2.60	16:27	9.48	22	2:36	114	5:12	9.00	56:47	9.51	34	13:03	189	20:51
Brocken	3.10	26:49	6.94	22	5:58	128	9:37	12.10	1:23:36	8.68	30	18:58	164	30:28
Eiserner Handwe	3.60	18:32	11.65	48	5:03	229	6:55	15.70	1:42:08	9.22	31	24:01	176	37:23
Schlüsie	4.10	18:45	13.12	49	5:38	264	7:19	19.80	2:00:53	9.83	34	29:07	196	44:42
Loddenke	3.10	14:13	13.08	34	3:39	194	4:36	22.90	2:15:06	10.17	34	32:09	198	49:18
Ilseburg/Markt	3.30	14:52	13.32	26	2:55	138	4:25	26.20	2:29:58	10.48	33	34:46	191	53:43