



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Fromm, Olaf

□□: Lauffreund Heimerode
 □□: 488

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:31:06

□□: 10.32 km/h

□□□□□/□□□: 214 (of 532)

□□□□□/□: 202 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 36(of 91)

□□□□□□□: 1:55:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:54	9.05	52	5:47	266	8:08	3.30	19:54	9.05	52	5:47	266	8:08
Schlüsie	3.10	20:41	8.70	51	4:55	247	7:46	6.40	40:35	8.87	51	10:42	260	15:54
Hermannsklippe	2.60	17:39	6.80	34	3:48	191	6:24	9.00	58:14	9.27	48	14:30	235	22:18
Brocken	3.10	28:54	6.23	39	8:03	207	11:42	12.10	1:27:08	8.26	45	22:30	224	34:00
Eiserner Handwe	3.60	17:34	10.25	31	4:05	174	5:57	15.70	1:44:42	8.60	41	26:35	210	39:57
Schlüsie	4.10	17:16	13.90	34	4:09	192	5:50	19.80	2:01:58	9.35	40	30:12	208	45:47
Loddenke	3.10	14:02	12.83	31	3:28	178	4:25	22.90	2:16:00	9.71	36	33:03	205	50:12
Ilseburg/Markt	3.30	15:06	11.92	29	3:09	147	4:39	26.20	2:31:06	10.32	36	35:54	202	54:51