



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Förster, Norbert

□□: Braunschweig

□□: 583

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:35:22

□□: 10.04 km/h

□□□□□/□□□: 244 (of 532)

□□□□□/□: 229 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 45(of 91)

□□□□□□□: 1:55:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:05	8.96	54	5:58	279	8:19	3.30	20:05	8.96	54	5:58	279	8:19
Schlüsie	3.10	21:31	8.37	62	5:45	303	8:36	6.40	41:36	8.65	60	11:43	290	16:55
Hermannsklippe	2.60	19:07	6.28	62	5:16	297	7:52	9.00	1:00:43	8.89	59	16:59	299	24:47
Brocken	3.10	28:37	6.29	35	7:46	196	11:25	12.10	1:29:20	8.06	51	24:42	255	36:12
Eiserner Handwe	3.60	18:23	9.79	42	4:54	218	6:46	15.70	1:47:43	8.36	52	29:36	246	42:58
Schlüsie	4.10	17:50	13.46	44	4:43	225	6:24	19.80	2:05:33	9.08	49	33:47	239	49:22
Loddenke	3.10	14:19	12.57	37	3:45	200	4:42	22.90	2:19:52	9.44	48	36:55	235	54:04
Ilseburg/Markt	3.30	15:30	11.61	35	3:33	179	5:03	26.20	2:35:22	10.04	45	40:10	229	59:07