



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Lademacher, Ralf

□□: SC Gut Heil Neumünster
 □□: 280

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 2:37:48

□□: 9.89 km/h

□□□□□/□□□: 266 (of 532)

□□□□□/□: 248 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 4(of 30)

□□□□□□□: 2:20:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:58	9.02	9	2:23	273	8:12	3.30	19:58	9.02	9	2:23	273	8:12
Schlüsie	3.10	21:04	8.54	4	1:49	268	8:09	6.40	41:02	8.77	6	4:01	272	16:21
Hermannsklippe	2.60	18:17	6.56	4	1:36	240	7:02	9.00	59:19	9.10	4	5:03	262	23:23
Brocken	3.10	28:30	6.32	3	2:34	190	11:18	12.10	1:27:49	8.20	4	7:37	234	34:41
Eiserner Handwe	3.60	19:18	9.33	6	2:27	264	7:41	15.70	1:47:07	8.40	4	10:04	242	42:22
Schlüsie	4.10	18:42	12.83	6	3:08	262	7:16	19.80	2:05:49	9.06	4	12:22	246	49:38
Loddenke	3.10	15:13	11.83	7	2:14	265	5:36	22.90	2:21:02	9.36	4	14:33	246	55:14
Ilseburg/Markt	3.30	16:46	10.74	12	2:30	285	6:19	26.20	2:37:48	9.89	4	17:03	248	1:01:33