



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Plump, Gerd

□□: Flachlandläufer
□□: 290

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:44:46

□□: 9.47 km/h

□□□□□/□□□: 326 (of 532)

□□□□□/□: 298 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 51(of 78)

□□□□□□□: 2:00:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:02	8.99	45	5:08	274	8:16	3.30	20:02	8.99	45	5:08	274	8:16
Schlüsie	3.10	20:31	8.77	40	4:12	236	7:36	6.40	40:33	8.88	43	9:20	258	15:52
Hermannsklippe	2.60	17:56	6.69	39	3:43	213	6:41	9.00	58:29	9.23	41	12:59	246	22:33
Brocken	3.10	31:19	5.75	51	9:11	308	14:07	12.10	1:29:48	8.02	43	22:10	261	36:40
Eiserner Handwe	3.60	19:59	9.01	52	5:44	304	8:22	15.70	1:49:47	8.20	47	27:41	269	45:02
Schlüsie	4.10	21:29	11.17	68	7:58	381	10:03	19.80	2:11:16	8.68	47	35:07	292	55:05
Loddenke	3.10	16:28	10.93	63	4:57	346	6:51	22.90	2:27:44	8.94	52	40:04	298	1:01:56
Ilseburg/Markt	3.30	17:02	10.57	53	4:19	300	6:35	26.20	2:44:46	9.47	51	44:23	298	1:08:31