



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Ludwig, Jens

□□: BSG Knossos
□□: 251

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:44:52

□□: 9.46 km/h

□□□□□/□□□: 328 (of 532)

□□□□□/□: 300 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 47(of 59)

□□□□□□□: 1:45:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:27	8.80	46	7:21	309	8:41	3.30	20:27	8.80	46	7:21	309	8:41
Schlüsie	3.10	23:12	7.76	57	8:49	380	10:17	6.40	43:39	8.25	52	15:58	363	18:58
Hermannsklippe	2.60	19:40	6.10	53	7:10	330	8:25	9.00	1:03:19	8.53	53	22:55	356	27:23
Brocken	3.10	33:03	5.45	50	13:13	362	15:51	12.10	1:36:22	7.47	53	36:08	364	43:14
Eiserner Handwe	3.60	19:24	9.28	46	7:09	273	7:47	15.70	1:55:46	7.77	51	43:17	345	51:01
Schlüsie	4.10	17:59	13.35	40	6:05	236	6:33	19.80	2:13:45	8.52	49	49:22	321	57:34
Loddenke	3.10	14:59	12.01	43	4:51	247	5:22	22.90	2:28:44	8.87	48	54:13	312	1:02:56
Ilseburg/Markt	3.30	16:08	11.16	39	5:08	232	5:41	26.20	2:44:52	9.46	47	59:21	300	1:08:37