



# 45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

**Mika, Rainer**

□□: VfB Salzkotten  
 □□: 226

□□: 26.20 km  
 26,2 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:47:35

□□: 9.31 km/h

□□□□□/□□□: 356 (of 532)

□□□□□/□: 324 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 56(of 78)

□□□□□□□: 2:00:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:53	8.62	60	5:59	343	9:07	3.30	20:53	8.62	60	5:59	343	9:07
Schlüsie	3.10	22:01	8.18	55	5:42	329	9:06	6.40	42:54	8.39	56	11:41	339	18:13
Hermannsklippe	2.60	20:02	5.99	58	5:49	359	8:47	9.00	1:02:56	8.58	59	17:26	348	27:00
Brocken	3.10	33:16	5.41	64	11:08	373	16:04	12.10	1:36:12	7.48	62	28:34	361	43:04
Eiserner Handwe	3.60	19:49	9.08	49	5:34	293	8:12	15.70	1:56:01	7.76	62	33:55	352	51:16
Schlüsie	4.10	19:27	12.34	50	5:56	293	8:01	19.80	2:15:28	8.42	61	39:19	341	59:17
Loddenke	3.10	14:55	12.07	43	3:24	242	5:18	22.90	2:30:23	8.78	56	42:43	325	1:04:35
Ilseburg/Markt	3.30	17:12	10.47	56	4:29	311	6:45	26.20	2:47:35	9.31	56	47:12	324	1:11:20