



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Kanzog, Holger

□□: Lübeck

□□: 492

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:48:26

□□: 9.33 km/h

□□□□□/□□□: 367 (of 532)

□□□□□/□: 334 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 66(of 91)

□□□□□□□: 1:55:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:26	9.24	78	7:19	376	9:40	3.30	21:26	9.24	78	7:19	376	9:40
Schlüsie	3.10	21:42	8.57	64	5:56	312	8:47	6.40	43:08	8.90	73	13:15	354	18:27
Hermannsklippe	2.60	20:59	7.43	79	7:08	388	9:44	9.00	1:04:07	8.42	74	20:23	367	28:11
Brocken	3.10	31:23	5.93	61	10:32	313	14:11	12.10	1:35:30	7.60	71	30:52	350	42:22
Eiserner Handwe	3.60	19:59	10.81	63	6:30	304	8:22	15.70	1:55:29	8.16	69	37:22	343	50:44
Schlüsie	4.10	19:56	12.34	65	6:49	328	8:30	19.80	2:15:25	8.77	67	43:39	336	59:14
Loddenke	3.10	16:47	11.08	73	6:13	366	7:10	22.90	2:32:12	9.03	67	49:15	342	1:06:24
Ilseburg/Markt	3.30	16:14	12.20	47	4:17	241	5:47	26.20	2:48:26	9.33	66	53:14	334	1:12:11