



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Twyrdy, Krystian

□□: LV. ASPA Wolfsburg

□□: 40

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:51:48

□□: 9.15 km/h

□□□□□/□□□: 398 (of 532)

□□□□□/□: 355 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 63(of 78)

□□□□□□□: 2:00:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	22:56	8.63	76	8:02	423	11:10	3.30	22:56	8.63	76	8:02	423	11:10
Schlüsie	3.10	23:24	7.95	67	7:05	386	10:29	6.40	46:20	8.29	74	15:07	409	21:39
Hermannsklippe	2.60	20:05	7.77	60	5:52	362	8:50	9.00	1:06:25	8.13	70	20:55	393	30:29
Brocken	3.10	31:45	5.86	56	9:37	322	14:33	12.10	1:38:10	7.40	67	30:32	380	45:02
Eiserner Handwe	3.60	22:27	9.62	72	8:12	403	10:50	15.70	2:00:37	7.81	68	38:31	381	55:52
Schlüsie	4.10	20:53	11.78	62	7:22	362	9:27	19.80	2:21:30	8.40	67	45:21	384	1:05:19
Loddenke	3.10	14:54	12.48	42	3:23	241	5:17	22.90	2:36:24	8.79	65	48:44	372	1:10:36
Ilseburg/Markt	3.30	15:24	12.86	34	2:41	172	4:57	26.20	2:51:48	9.15	63	51:25	355	1:15:33