



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Rieke, Michael

□□: Mainz

□□: 415

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 3:03:56

□□: 8.55 km/h

□□□□□/□□□: 459 (of 532)

□□□□□/□: 403 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 40(of 50)

□□□□□□□: 2:08:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	24:33	8.07	48	8:04	443	12:47	3.30	24:33	8.07	48	8:04	443	12:47
Schlüsie	3.10	27:48	6.69	49	10:29	447	14:53	6.40	52:21	7.34	49	18:07	447	27:40
Hermannsklippe	2.60	23:39	6.60	47	8:47	432	12:24	9.00	1:16:00	7.11	48	26:06	442	40:04
Brocken	3.10	35:20	5.26	44	11:26	417	18:08	12.10	1:51:20	6.52	47	37:32	433	58:12
Eiserner Handwe	3.60	18:10	11.89	16	2:43	208	6:33	15.70	2:09:30	7.27	43	40:15	418	1:04:45
Schlüsie	4.10	21:52	11.25	38	7:37	395	10:26	19.80	2:31:22	7.85	43	47:52	418	1:15:11
Loddenke	3.10	16:14	11.46	32	4:24	336	6:37	22.90	2:47:36	8.20	43	52:16	415	1:21:48
Ilseburg/Markt	3.30	16:20	12.12	21	3:09	251	5:53	26.20	3:03:56	8.55	40	55:25	403	1:27:41