



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Thiemann, Frank

□□: Brockel

□□: 187

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:19:29

□□: 7.82 km/h

□□□□□/□□□: 503 (of 532)

□□□□□/□: 433 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 87(of 91)

□□□□□□□: 1:55:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:42	7.59	90	9:35	439	11:56	3.30	23:42	7.59	90	9:35	439	11:56
Schlüsie	3.10	26:22	6.83	88	10:36	434	13:27	6.40	50:04	7.19	90	20:11	437	25:23
Hermannsklippe	2.60	23:22	5.14	88	9:31	429	12:07	9.00	1:13:26	7.35	88	29:42	430	37:30
Brocken	3.10	36:12	4.97	87	15:21	424	19:00	12.10	1:49:38	6.57	88	45:00	428	56:30
Eiserner Handwe	3.60	25:23	7.09	89	11:54	433	13:46	15.70	2:15:01	6.67	88	56:54	433	1:10:16
Schlüsie	4.10	25:13	9.52	86	12:06	432	13:47	19.80	2:40:14	7.11	88	1:08:28	434	1:24:03
Loddenke	3.10	18:56	9.51	85	8:22	420	9:19	22.90	2:59:10	7.37	88	1:16:13	435	1:33:22
Ilseburg/Markt	3.30	20:19	8.86	87	8:22	416	9:52	26.20	3:19:29	7.82	87	1:24:17	433	1:43:14