



45. Brockenlauf

Ilseburg / 05.09.2015

□□□□

Bieder, Michael

□□: Benneckensteiner
 □□: 375

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:30:05

□□: 7.43 km/h

□□□□□/□□□: 515 (of 532)

□□□□□/□: 440 (of 452)

□□□□□□: 1:36:15

□□□□□: 90(of 91)

□□□□□□□: 1:55:12

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ km/h	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	22:11	8.11	80	8:04	398	10:25	3.30	22:11	8.11	80	8:04	398	10:25
Schlüsie	3.10	26:59	6.67	89	11:13	440	14:04	6.40	49:10	7.32	87	19:17	428	24:29
Hermannsklippe	2.60	24:29	4.90	89	10:38	436	13:14	9.00	1:13:39	7.33	89	29:55	432	37:43
Brocken	3.10	39:02	4.61	90	18:11	441	21:50	12.10	1:52:41	6.39	90	48:03	436	59:33
Eiserner Handwe	3.60	26:06	6.90	90	12:37	440	14:29	15.70	2:18:47	6.48	90	1:00:40	440	1:14:02
Schlüsie	4.10	25:32	9.40	87	12:25	434	14:06	19.80	2:44:19	6.94	90	1:12:33	439	1:28:08
Loddenke	3.10	21:16	8.46	90	10:42	439	11:39	22.90	3:05:35	7.11	90	1:22:38	439	1:39:47
Ilseburg/Markt	3.30	24:30	7.35	90	12:33	442	14:03	26.20	3:30:05	7.43	90	1:34:53	440	1:53:50