



DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Seidel, Frank

□□□: 1:16:26

□□: SSC Hanau-Rodenbach

□□: 9.18 km/h

□□: 368

□□□□: 6:32 min/km

□□: 11.70 km

□□□□□/□□□: 200 (of 346)

Deutsche Berglaufmeisterschaft

□□□□□/□: 164 (of 239)

□□□□□□: 51:11

□□□□:

□□□□□: 12(of 18)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 1:04:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.00	14:12	4:44	11	1:33	156	3:46	3.00	14:12	4:44	11	1:33	156	3:46
□□ 2	1.00	5:34	5:33	9	0:29	144	1:33	4.00	19:46	4:56	11	2:00	154	5:19
□□ 3	1.00	5:57	5:57	12	0:39	157	1:51	5.00	25:43	5:08	11	2:37	155	7:10
□□ 4	1.00	6:58	6:58	12	1:09	164	2:19	6.00	32:41	5:26	11	3:34	155	9:29
□□□ Hermannskli	2.60	17:19	6:39	12	2:40	165	5:50	8.60	50:00	5:48	12	6:12	160	15:19
vor der Schiene	2.63	23:11	8:48	13	5:11	184	9:29	11.23	1:13:11	6:31	12	11:23	164	24:12
nach der Schiene	0.02	fehlt!	-	-	-	-	-	11.25	-	-	-	-	-	-
Brocken	0.45	3:15	7:13	12	0:26	157	1:07	11.70	1:16:26	6:31	12	11:49	166	1:16:26