



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Cabak, Guido

□□: NSV Wernigerode

□□: 454

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:03:24

□□: 12.64 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 506)

□□□□□/□: 18 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 4(of 48)

□□□□□□□: 1:44:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:07	4:34	4	1:41	21	1:41	3.30	15:07	4:34	4	1:41	21	1:41	
Bremer Hütte	2.40	13:11	5:29	4	2:04	24	2:05	5.70	28:18	4:57	4	3:45	21	3:46	
Hermannsklippe	3.30	18:07	5:29	4	3:15	25	3:15	9.00	46:25	5:09	4	7:00	22	7:00	
Brocken	3.10	22:13	7:09	4	3:52	18	3:52	12.10	1:08:38	5:40	4	10:52	20	10:52	
Eiserner Handwe	3.60	14:50	4:07	5	2:18	20	2:18	15.70	1:23:28	5:18	4	13:10	20	13:10	
Bremer Hütte	4.10	17:28	4:15	5	2:17	23	2:34	19.80	1:40:56	5:05	4	15:27	19	15:27	
Loddenke	3.10	9:10	2:57	6	1:12	24	1:12	22.90	1:50:06	4:48	4	16:39	19	16:39	
Ilseburg/Markt	3.30	13:18	4:01	5	2:02	22	2:02	26.20	2:03:24	4:42	4	18:41	18	18:41	