



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Zieger, Jan-Frederik

□□: Lauflin Team Göttingen

□□: 443

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:03:39

□□: 12.62 km/h

□□□□: 4:43 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 506)

□□□□□/□: 19 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 5(of 58)

□□□□□□□: 1:54:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	14:53	4:30	5	0:48	19	1:27	3.30	14:53	4:30	5	0:48	19	1:27	
Bremer Hütte	2.40	12:56	5:23	5	0:25	18	1:50	5.70	27:49	4:52	5	1:10	18	3:17	
Hermannsklippe	3.30	17:51	5:24	6	1:13	21	2:59	9.00	45:40	5:04	6	2:02	20	6:15	
Brocken	3.10	23:50	7:41	9	3:13	33	5:29	12.10	1:09:30	5:44	6	5:11	22	11:44	
Eiserner Handwe	3.60	14:59	4:09	5	1:42	23	2:27	15.70	1:24:29	5:22	6	6:28	23	14:11	
Bremer Hütte	4.10	17:09	4:10	4	1:38	14	2:15	19.80	1:41:38	5:07	6	8:06	21	16:09	
Loddenke	3.10	8:58	2:53	4	0:38	17	1:00	22.90	1:50:36	4:49	5	8:44	20	17:09	
Ilseburg/Markt	3.30	13:03	3:57	3	0:36	17	1:47	26.20	2:03:39	4:43	5	9:20	19	18:56	