



48. Brockenlauf

Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Ernst, Christian

□□: Isernhagen
 □□: 460

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:10:42

□□: 11.94 km/h
 □□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□□: 39 (of 506)

□□□□□/□: 37 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 7(of 45)

□□□□□□□: 1:49:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:25	4:40	5	1:59	29	1:59	3.30	15:25	4:40	5	1:59	29	1:59	
Bremer Hütte	2.40	13:35	5:39	7	2:29	31	2:29	5.70	29:00	5:05	6	4:28	32	4:28	
Hermannsklippe	3.30	18:45	5:40	7	3:51	41	3:53	9.00	47:45	5:18	6	8:19	31	8:20	
Brocken	3.10	26:11	8:26	16	7:11	82	7:50	12.10	1:13:56	6:06	7	15:30	43	16:10	
Eiserner Handwe	3.60	15:33	4:19	8	2:28	38	3:01	15.70	1:29:29	5:41	7	17:14	42	19:11	
Bremer Hütte	4.10	17:45	4:19	6	2:08	30	2:51	19.80	1:47:14	5:24	7	19:14	38	21:45	
Loddenke	3.10	9:42	3:07	10	1:35	47	1:44	22.90	1:56:56	5:06	7	20:15	37	23:29	
Ilsenburg/Markt	3.30	13:46	4:10	9	2:17	45	2:30	26.20	2:10:42	4:59	7	21:23	37	25:59	