



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Sdrenka, Sebastian

□□: Harzer Keiler e.V.
 □□: 513

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:15:26

□□: 11.52 km/h
 □□□□: 5:10 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 506)

□□□□□/□: 52 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 9(of 45)

□□□□□□□: 1:49:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:13	5:13	10	3:47	73	3:47	3.30	17:13	5:13	10	3:47	73	3:47	
Bremer Hütte	2.40	14:01	5:50	8	2:55	49	2:55	5.70	31:14	5:28	10	6:42	61	6:42	
Hermannsklippe	3.30	19:23	5:52	9	4:29	57	4:31	9.00	50:37	5:37	10	11:11	57	11:12	
Brocken	3.10	24:58	8:03	9	5:58	48	6:37	12.10	1:15:35	6:14	8	17:09	51	17:49	
Eiserner Handwe	3.60	15:24	4:16	7	2:19	33	2:52	15.70	1:30:59	5:47	8	18:44	48	20:41	
Bremer Hütte	4.10	19:26	4:44	12	3:49	82	4:32	19.80	1:50:25	5:34	9	22:25	50	24:56	
Loddenke	3.10	10:22	3:20	11	2:15	84	2:24	22.90	2:00:47	5:16	9	24:06	53	27:20	
Ilseburg/Markt	3.30	14:39	4:26	14	3:10	83	3:23	26.20	2:15:26	5:10	9	26:07	52	30:43	