



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Heinz, Martin

□□: Müßen aufhören weniger zu laufen
 □□: 477

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:15:37

□□: 11.59 km/h
 □□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 506)

□□□□□/□: 54 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 15(of 58)

□□□□□□□: 1:54:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:32	4:42	9	1:27	31	2:06	3.30	15:32	4:42	9	1:27	31	2:06
Bremer Hütte	2.40	13:35	5:39	11	1:04	31	2:29	5.70	29:07	5:06	10	2:28	34	4:35
Hermannsklippe	3.30	18:07	5:29	8	1:29	25	3:15	9.00	47:14	5:14	9	3:36	29	7:49
Brocken	3.10	24:16	7:49	11	3:39	39	5:55	12.10	1:11:30	5:54	9	7:11	28	13:44
Eiserner Handwe	3.60	17:21	4:49	27	4:04	113	4:49	15.70	1:28:51	5:39	10	10:50	37	18:33
Bremer Hütte	4.10	19:08	4:40	23	3:37	75	4:14	19.80	1:47:59	5:27	12	14:27	42	22:30
Loddenke	3.10	10:34	3:24	27	2:14	101	2:36	22.90	1:58:33	5:10	13	16:41	44	25:06
Ilseburg/Markt	3.30	17:04	5:10	41	4:37	239	5:48	26.20	2:15:37	5:10	15	21:18	54	30:54