



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Dohnalek, Kai

□□: LT Hofgeismar

□□: 90

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:15:49

□□: 11.49 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 506)

□□□□□/□: 56 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 11(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:29	5:17	14	4:03	84	4:03	3.30	17:29	5:17	14	4:03	84	4:03	
Bremer Hütte	2.40	14:16	5:56	11	2:52	58	3:10	5.70	31:45	5:34	12	6:55	65	7:13	
Hermannsklippe	3.30	18:55	5:43	9	3:22	44	4:03	9.00	50:40	5:37	10	10:17	58	11:15	
Brocken	3.10	24:30	7:54	8	4:08	41	6:09	12.10	1:15:10	6:12	10	14:16	48	17:24	
Eiserner Handwe	3.60	16:09	4:29	9	2:55	57	3:37	15.70	1:31:19	5:48	10	17:11	49	21:01	
Bremer Hütte	4.10	19:35	4:46	16	4:05	93	4:41	19.80	1:50:54	5:36	11	20:34	54	25:25	
Loddenke	3.10	10:08	3:16	13	2:08	75	2:10	22.90	2:01:02	5:17	11	21:51	56	27:35	
Ilseburg/Markt	3.30	14:47	4:28	14	3:08	89	3:31	26.20	2:15:49	5:11	11	24:49	56	31:06	