



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

König, Michael

□□: Hannover

□□: 217

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:18:17

□□: 11.28 km/h

□□□□: 5:17 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 506)

□□□□□/□: 66 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 11(of 45)

□□□□□□□: 1:49:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:46	5:59	29	6:20	238	6:20	3.30	19:46	5:59	29	6:20	238	6:20	
Bremer Hütte	2.40	14:51	6:11	15	3:45	83	3:45	5.70	34:37	6:04	23	10:05	168	10:05	
Hermannsklippe	3.30	19:56	6:02	14	5:02	78	5:04	9.00	54:33	6:03	19	15:07	126	15:08	
Brocken	3.10	25:10	8:07	10	6:10	52	6:49	12.10	1:19:43	6:35	16	21:17	92	21:57	
Eiserner Handwe	3.60	16:36	4:36	11	3:31	80	4:04	15.70	1:36:19	6:08	13	24:04	82	26:01	
Bremer Hütte	4.10	19:05	4:39	10	3:28	74	4:11	19.80	1:55:24	5:49	12	27:24	75	29:55	
Loddenke	3.10	9:24	3:01	6	1:17	34	1:26	22.90	2:04:48	5:26	12	28:07	72	31:21	
Ilseburg/Markt	3.30	13:29	4:05	7	2:00	30	2:13	26.20	2:18:17	5:16	11	28:58	66	33:34	