



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Harbart, Bernd

□□: Springe

□□: 159

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:20:21

□□: 11.12 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□□: 81 (of 506)

□□□□□/□: 77 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 15(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:50	5:24	17	4:24	105	4:24	3.30	17:50	5:24	17	4:24	105	4:24
Bremer Hütte	2.40	15:29	6:27	20	4:05	136	4:23	5.70	33:19	5:50	18	8:29	120	8:47
Hermannsklippe	3.30	20:29	6:12	16	4:56	104	5:37	9.00	53:48	5:58	17	13:25	110	14:23
Brocken	3.10	27:27	8:51	18	7:05	123	9:06	12.10	1:21:15	6:42	17	20:21	111	23:29
Eiserner Handwe	3.60	16:12	4:30	10	2:58	60	3:40	15.70	1:37:27	6:12	15	23:19	93	27:09
Bremer Hütte	4.10	18:11	4:26	10	2:41	46	3:17	19.80	1:55:38	5:50	15	25:18	77	30:09
Loddenke	3.10	9:56	3:12	12	1:56	59	1:58	22.90	2:05:34	5:28	16	26:23	76	32:07
Ilseburg/Markt	3.30	14:47	4:28	14	3:08	89	3:31	26.20	2:20:21	5:21	15	29:21	77	35:38