



# 48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Gold, Frank

□□: LG Neumünster  
 □□: 142

□□: 26.20 km  
 26,2 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:25:56

□□: 10.77 km/h  
 □□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 125 (of 506)

□□□□□/□: 116 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 18(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:35	5:37	26	5:09	157	5:09	3.30	18:35	5:37	26	5:09	157	5:09	
Bremer Hütte	2.40	15:27	6:26	19	4:03	130	4:21	5.70	34:02	5:58	21	9:12	146	9:30	
Hermannsklippe	3.30	20:27	6:11	15	4:54	103	5:35	9.00	54:29	6:03	19	14:06	124	15:04	
Brocken	3.10	25:36	8:15	13	5:14	65	7:15	12.10	1:20:05	6:37	16	19:11	96	22:19	
Eiserner Handwe	3.60	17:45	4:55	21	4:31	129	5:13	15.70	1:37:50	6:13	16	23:42	101	27:32	
Bremer Hütte	4.10	21:45	5:18	30	6:15	178	6:51	19.80	1:59:35	6:02	18	29:15	117	34:06	
Loddenke	3.10	10:52	3:30	23	2:52	123	2:54	22.90	2:10:27	5:41	19	31:16	118	37:00	
Ilseburg/Markt	3.30	15:29	4:41	22	3:50	140	4:13	26.20	2:25:56	5:34	18	34:56	116	41:13	