



48. Brockenlauf Ilseburg / 01.09.2018

0000

Zeyn, Frank

00: Hannover Runners

00: 4

00: 26.20 km

26,2 km - Lauf

0000:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

000: 2:25:57

00: 10.69 km/h

0000: 5:34 min/km

00000/000: 126 (of 506)

00000/0: 117 (of 416)

000000: 1:44:43

00000: 19(of 66)

0000000: 1:51:00

0000

0000

000

Ort	km	min	min/km	-	-	km	km	km	min	min/km	-	-	km	km
	km	min	min/km	-	-	km	km	km	min	min/km	-	-	km	km
Loddenke	3.30	18:03	5:28	21	4:37	122	4:37	3.30	18:03	5:28	21	4:37	122	4:37
Bremer Hütte	2.40	15:22	6:24	17	3:58	119	4:16	5.70	33:25	5:51	19	8:35	125	8:53
Hermannsklippe	3.30	21:56	6:38	25	6:23	181	7:04	9.00	55:21	6:09	21	14:58	144	15:56
Brocken	3.10	28:27	9:10	23	8:05	163	10:06	12.10	1:23:48	6:55	20	22:54	147	26:02
Eiserner Handweg	3.60	16:31	4:35	13	3:17	78	3:59	15.70	1:40:19	6:23	19	26:11	127	30:01
Bremer Hütte	4.10	19:26	4:44	13	3:56	82	4:32	19.80	1:59:45	6:02	19	29:25	119	34:16
Loddenke	3.10	10:35	3:24	16	2:35	103	2:37	22.90	2:10:20	5:41	18	31:09	117	36:53
Ilseburg/Markt	3.30	15:37	4:43	27	3:58	149	4:21	26.20	2:25:57	5:34	19	34:57	117	41:14