



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Baraniak, Frank

□□: Running Company

□□: 42

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:27:53

□□: 10.55 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 136 (of 506)

□□□□□/□: 126 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 29(of 58)

□□□□□□□: 1:54:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:21	5:33	28	4:16	141	4:55	3.30	18:21	5:33	28	4:16	141	4:55	
Bremer Hütte	2.40	14:53	6:12	22	2:22	87	3:47	5.70	33:14	5:49	23	6:35	108	8:42	
Hermannsklippe	3.30	20:29	6:12	24	3:51	104	5:37	9.00	53:43	5:58	24	10:05	108	14:18	
Brocken	3.10	26:23	8:30	21	5:46	87	8:02	12.10	1:20:06	6:37	22	15:47	97	22:20	
Eiserner Handwe	3.60	17:35	4:53	30	4:18	118	5:03	15.70	1:37:41	6:13	24	19:40	100	27:23	
Bremer Hütte	4.10	21:07	5:09	30	5:36	147	6:13	19.80	1:58:48	6:00	28	25:16	112	33:19	
Loddenke	3.10	12:30	4:01	40	4:10	252	4:32	22.90	2:11:18	5:44	29	29:26	122	37:51	
Ilseburg/Markt	3.30	16:35	5:01	38	4:08	207	5:19	26.20	2:27:53	5:38	29	33:34	126	43:10	