



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Ruhe, Steffen

□□: Goslar
□□: 317

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:28:14

□□: 10.60 km/h
□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 138 (of 506)

□□□□□/□: 127 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 30(of 58)

□□□□□□□: 1:54:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:47	5:41	32	4:42	179	5:21	3.30	18:47	5:41	32	4:42	179	5:21	
Bremer Hütte	2.40	15:57	6:38	33	3:26	165	4:51	5.70	34:44	6:05	33	8:05	176	10:12	
Hermannsklippe	3.30	21:06	6:23	28	4:28	136	6:14	9.00	55:50	6:12	31	12:12	162	16:25	
Brocken	3.10	26:02	8:23	17	5:25	75	7:41	12.10	1:21:52	6:45	26	17:33	118	24:06	
Eiserner Handwe	3.60	17:27	4:50	28	4:10	116	4:55	15.70	1:39:19	6:19	26	21:18	120	29:01	
Bremer Hütte	4.10	21:54	5:20	35	6:23	186	7:00	19.80	2:01:13	6:07	30	27:41	129	35:44	
Loddenke	3.10	11:32	3:43	32	3:12	180	3:34	22.90	2:12:45	5:47	30	30:53	130	39:18	
Ilseburg/Markt	3.30	15:29	4:41	31	3:02	140	4:13	26.20	2:28:14	5:39	30	33:55	127	43:31	