



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Flammiger, Lutz

□□: Running Team Süßmann/Zittau
 □□: 121

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 2:28:59

□□: 10.47 km/h
 □□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 145 (of 506)

□□□□□/□: 134 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 4(of 20)

□□□□□□□: 2:24:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:26	5:35	3	0:51	150	5:00	3.30	18:26	5:35	3	0:51	150	5:00	
Bremer Hütte	2.40	15:14	6:20	2	0:27	112	4:08	5.70	33:40	5:54	3	1:18	135	9:08	
Hermannsklippe	3.30	20:54	6:19	3	0:13	126	6:02	9.00	54:34	6:03	3	1:31	128	15:09	
Brocken	3.10	27:56	9:00	5	1:29	146	9:35	12.10	1:22:30	6:49	4	3:00	130	24:44	
Eiserner Handwe	3.60	16:51	4:40	1	-	91	4:19	15.70	1:39:21	6:19	3	2:15	121	29:03	
Bremer Hütte	4.10	21:35	5:15	4	1:44	168	6:41	19.80	2:00:56	6:06	4	2:20	126	35:27	
Loddenke	3.10	11:53	3:49	7	1:43	210	3:55	22.90	2:12:49	5:47	4	3:16	131	39:22	
Ilseburg/Markt	3.30	16:10	4:53	4	1:19	185	4:54	26.20	2:28:59	5:41	4	4:08	134	44:16	