



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Fischer, Rüdiger

□□: BSG Sparkasse Schaumburg
 □□: 465

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:29:59

□□: 10.40 km/h
 □□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 150 (of 506)

□□□□□/□: 139 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 15(of 52)

□□□□□□□: 2:08:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:04	5:46	25	2:41	200	5:38	3.30	19:04	5:46	25	2:41	200	5:38
Bremer Hütte	2.40	15:38	6:30	14	1:44	149	4:32	5.70	34:42	6:05	20	4:18	172	10:10
Hermannsklippe	3.30	20:55	6:20	13	2:27	127	6:03	9.00	55:37	6:10	18	6:45	149	16:12
Brocken	3.10	28:13	9:06	18	5:50	158	9:52	12.10	1:23:50	6:55	18	10:54	148	26:04
Eiserner Handwe	3.60	19:08	5:18	25	4:55	192	6:36	15.70	1:42:58	6:33	19	14:29	151	32:40
Bremer Hütte	4.10	21:05	5:08	16	3:48	144	6:11	19.80	2:04:03	6:15	18	18:15	148	38:34
Loddenke	3.10	10:49	3:29	12	1:52	122	2:51	22.90	2:14:52	5:53	16	19:55	143	41:25
Ilseburg/Markt	3.30	15:07	4:34	12	2:09	114	3:51	26.20	2:29:59	5:43	15	21:50	139	45:16