



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Bethke, Jörn

□□: Brockenlaufverein
 □□: 449

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:30:38

□□: 10.36 km/h
 □□□□: 5:45 min/km

□□□□□/□□□: 161 (of 506)

□□□□□/□: 147 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 22(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:55	5:43	33	5:29	193	5:29	3.30	18:55	5:43	33	5:29	193	5:29
Bremer Hütte	2.40	17:06	7:07	35	5:42	244	6:00	5.70	36:01	6:19	36	11:11	214	11:29
Hermannsklippe	3.30	22:29	6:48	32	6:56	216	7:37	9.00	58:30	6:30	32	18:07	207	19:05
Brocken	3.10	28:37	9:13	24	8:15	168	10:16	12.10	1:27:07	7:11	27	26:13	189	29:21
Eiserner Handwe	3.60	17:19	4:48	18	4:05	109	4:47	15.70	1:44:26	6:39	24	30:18	167	34:08
Bremer Hütte	4.10	19:55	4:51	18	4:25	107	5:01	19.80	2:04:21	6:16	23	34:01	151	38:52
Loddenke	3.10	11:14	3:37	30	3:14	152	3:16	22.90	2:15:35	5:55	23	36:24	151	42:08
Ilseburg/Markt	3.30	15:03	4:33	18	3:24	110	3:47	26.20	2:30:38	5:44	22	39:38	147	45:55