



# 48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

**Grabowski, Thilo**

□□: LG Socken-Wellen e.V.  
 □□: 144

□□: 26.20 km  
 26,2 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:31:49

□□: 10.35 km/h  
 □□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 166 (of 506)

□□□□□/□: 153 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 24(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:22	5:33	22	4:56	143	4:56	3.30	18:22	5:33	22	4:56	143	4:56
Bremer Hütte	2.40	16:43	6:57	32	5:19	219	5:37	5.70	35:05	6:09	29	10:15	186	10:33
Hermannsklippe	3.30	21:28	6:30	22	5:55	157	6:36	9.00	56:33	6:16	25	16:10	173	17:08
Brocken	3.10	31:08	10:02	39	10:46	252	12:47	12.10	1:27:41	7:14	29	26:47	199	29:55
Eiserner Handwe	3.60	18:09	5:02	23	4:55	142	5:37	15.70	1:45:50	6:44	28	31:42	183	35:32
Bremer Hütte	4.10	21:19	5:11	26	5:49	155	6:25	19.80	2:07:09	6:25	27	36:49	176	41:40
Loddenke	3.10	10:19	3:19	14	2:19	82	2:21	22.90	2:17:28	6:00	27	38:17	166	44:01
Ilseburg/Markt	3.30	14:21	4:20	12	2:42	65	3:05	26.20	2:31:49	5:47	24	40:49	153	47:06