



# 48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Glaß, Alexander

□□: Wernigerode

□□: 469

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:34:00

□□: 10.21 km/h

□□□□: 5:53 min/km

□□□□□/□□□: 184 (of 506)

□□□□□/□: 169 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 28(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:15	6:26	47	7:49	313	7:49	3.30	21:15	6:26	47	7:49	313	7:49
Bremer Hütte	2.40	16:46	6:59	33	5:22	222	5:40	5.70	38:01	6:40	39	13:11	280	13:29
Hermannsklippe	3.30	22:26	6:47	30	6:53	211	7:34	9.00	1:00:27	6:43	39	20:04	255	21:02
Brocken	3.10	28:04	9:03	21	7:42	150	9:43	12.10	1:28:31	7:18	32	27:37	213	30:45
Eiserner Handwe	3.60	18:36	5:10	29	5:22	164	6:04	15.70	1:47:07	6:49	30	32:59	198	36:49
Bremer Hütte	4.10	20:56	5:06	24	5:26	139	6:02	19.80	2:08:03	6:28	28	37:43	186	42:34
Loddenke	3.10	10:52	3:30	23	2:52	123	2:54	22.90	2:18:55	6:03	28	39:44	176	45:28
Ilseburg/Markt	3.30	15:05	4:34	19	3:26	113	3:49	26.20	2:34:00	5:52	28	43:00	169	49:17