



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Jermis, Dieter

□□: Hameln
□□: 188

□□: 26.20 km
26,2 km - Lauf

□□□□:
Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 2:34:51

□□: 10.15 km/h
□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 191 (of 506)

□□□□□/□: 174 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 5(of 20)

□□□□□□□: 2:24:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:00	5:45	5	1:25	198	5:34	3.30	19:00	5:45	5	1:25	198	5:34	
Bremer Hütte	2.40	16:47	6:59	6	2:00	228	5:41	5.70	35:47	6:16	5	3:25	207	11:15	
Hermannsklippe	3.30	22:33	6:50	6	1:52	220	7:41	9.00	58:20	6:28	5	5:17	200	18:55	
Brocken	3.10	28:00	9:01	6	1:33	149	9:39	12.10	1:26:20	7:08	5	6:50	179	28:34	
Eiserner Handwe	3.60	18:03	5:00	4	1:12	136	5:31	15.70	1:44:23	6:38	5	7:17	166	34:05	
Bremer Hütte	4.10	20:45	5:03	2	0:54	138	5:51	19.80	2:05:08	6:19	5	6:32	157	39:39	
Loddenke	3.10	11:16	3:38	4	1:06	155	3:18	22.90	2:16:24	5:57	5	6:51	156	42:57	
Ilseburg/Markt	3.30	18:27	5:35	11	3:36	311	7:11	26.20	2:34:51	5:54	5	10:00	174	50:08	