



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Grunwald, Lars

□□: Team twinfit
 □□: 149

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 2:35:02

□□: 10.06 km/h
 □□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 192 (of 506)

□□□□□/□: 175 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 25(of 48)

□□□□□□□: 1:44:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:46	5:41	23	5:20	177	5:20	3.30	18:46	5:41	23	5:20	177	5:20
Bremer Hütte	2.40	15:35	6:29	21	4:28	144	4:29	5.70	34:21	6:01	22	9:48	155	9:49
Hermannsklippe	3.30	21:19	6:27	22	6:27	150	6:27	9.00	55:40	6:11	21	16:15	154	16:15
Brocken	3.10	27:57	9:00	22	9:36	147	9:36	12.10	1:23:37	6:54	22	25:51	145	25:51
Eiserner Handwe	3.60	20:01	5:33	27	7:29	230	7:29	15.70	1:43:38	6:36	23	33:20	161	33:20
Bremer Hütte	4.10	22:55	5:35	28	7:44	240	8:01	19.80	2:06:33	6:23	24	41:04	169	41:04
Loddenke	3.10	11:41	3:46	26	3:43	187	3:43	22.90	2:18:14	6:02	24	44:47	171	44:47
Ilseburg/Markt	3.30	16:48	5:05	27	5:32	221	5:32	26.20	2:35:02	5:55	25	50:19	175	50:19