



# 48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Treziak, Jörg

□□: Grün Weiß Ilseburg

□□: 558

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:36:09

□□: 9.99 km/h

□□□□: 5:58 min/km

□□□□□/□□□: 205 (of 506)

□□□□□/□: 186 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 24(of 45)

□□□□□□□: 1:49:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke        | 3.30     | 18:40    | 5:39         | 19      | 5:14    | 161     | 5:14    | 3.30  | 18:40     | 5:39          | 19      | 5:14    | 161     | 5:14    |
| Bremer Hütte    | 2.40     | 14:33    | 6:03         | 11      | 3:27    | 68      | 3:27    | 5.70  | 33:13     | 5:49          | 15      | 8:41    | 106     | 8:41    |
| Hermannsklippe  | 3.30     | 19:54    | 6:01         | 12      | 5:00    | 73      | 5:02    | 9.00  | 53:07     | 5:54          | 14      | 13:41   | 93      | 13:42   |
| Brocken         | 3.10     | 30:27    | 9:49         | 32      | 11:27   | 221     | 12:06   | 12.10 | 1:23:34   | 6:54          | 20      | 25:08   | 142     | 25:48   |
| Eiserner Handwe | 3.60     | 24:02    | 6:40         | 42      | 10:57   | 370     | 11:30   | 15.70 | 1:47:36   | 6:51          | 31      | 35:21   | 207     | 37:18   |
| Bremer Hütte    | 4.10     | 21:18    | 5:11         | 21      | 5:41    | 153     | 6:24    | 19.80 | 2:08:54   | 6:30          | 28      | 40:54   | 191     | 43:25   |
| Loddenke        | 3.10     | 11:50    | 3:49         | 25      | 3:43    | 204     | 3:52    | 22.90 | 2:20:44   | 6:08          | 27      | 44:03   | 194     | 47:17   |
| Ilseburg/Markt  | 3.30     | 15:25    | 4:40         | 21      | 3:56    | 136     | 4:09    | 26.20 | 2:36:09   | 5:57          | 24      | 46:50   | 186     | 51:26   |