



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Bukowski, Markus

□□: Sportlich-Team Bornheim
 □□: 80

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:36:34

□□: 9.96 km/h
 □□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 208 (of 506)

□□□□□/□: 190 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 27(of 45)

□□□□□□□: 1:49:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:51	6:00	30	6:25	244	6:25	3.30	19:51	6:00	30	6:25	244	6:25
Bremer Hütte	2.40	16:46	6:59	33	5:40	222	5:40	5.70	36:37	6:25	29	12:05	231	12:05
Hermannsklippe	3.30	22:10	6:43	29	7:16	195	7:18	9.00	58:47	6:31	31	19:21	219	19:22
Brocken	3.10	29:22	9:28	26	10:22	190	11:01	12.10	1:28:09	7:17	31	29:43	208	30:23
Eiserner Handwe	3.60	18:56	5:15	20	5:51	180	6:24	15.70	1:47:05	6:49	26	34:50	197	36:47
Bremer Hütte	4.10	22:37	5:30	29	7:00	222	7:43	19.80	2:09:42	6:33	30	41:42	203	44:13
Loddenke	3.10	11:24	3:40	22	3:17	171	3:26	22.90	2:21:06	6:09	30	44:25	197	47:39
Ilseburg/Markt	3.30	15:28	4:41	23	3:59	139	4:12	26.20	2:36:34	5:58	27	47:15	190	51:51