



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Riemann, Helge

□□: Nordhausen
 □□: 552

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:37:00

□□: 10.01 km/h
 □□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 211 (of 506)

□□□□□/□: 193 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 27(of 72)

□□□□□□□: 2:13:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:12	5:30	22	2:46	134	4:46	3.30	18:12	5:30	22	2:46	134	4:46
Bremer Hütte	2.40	15:42	6:32	21	1:46	153	4:36	5.70	33:54	5:56	21	3:18	140	9:22
Hermannsklippe	3.30	20:53	6:19	13	2:18	125	6:01	9.00	54:47	6:05	18	5:36	132	15:22
Brocken	3.10	29:21	9:28	20	5:22	187	11:00	12.10	1:24:08	6:57	19	10:58	158	26:22
Eiserner Handwe	3.60	18:21	5:05	26	2:48	158	5:49	15.70	1:42:29	6:31	20	12:54	146	32:11
Bremer Hütte	4.10	23:02	5:37	38	4:32	247	8:08	19.80	2:05:31	6:20	24	16:44	160	40:02
Loddenke	3.10	13:41	4:24	53	4:31	320	5:43	22.90	2:19:12	6:04	27	19:00	177	45:45
Ilseburg/Markt	3.30	17:48	5:23	50	4:40	278	6:32	26.20	2:37:00	5:59	27	23:09	193	52:17