



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Meißner, Holger

□□: SV Nienhagen

□□: 265

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:37:14

□□: 10.00 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 212 (of 506)

□□□□□/□: 194 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 30(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:11	5:48	35	5:45	209	5:45	3.30	19:11	5:48	35	5:45	209	5:45	
Bremer Hütte	2.40	16:30	6:52	30	5:06	202	5:24	5.70	35:41	6:15	32	10:51	203	11:09	
Hermannsklippe	3.30	22:26	6:47	30	6:53	211	7:34	9.00	58:07	6:27	30	17:44	198	18:42	
Brocken	3.10	30:07	9:42	30	9:45	216	11:46	12.10	1:28:14	7:17	31	27:20	209	30:28	
Eiserner Handwe	3.60	19:35	5:26	35	6:21	211	7:03	15.70	1:47:49	6:52	32	33:41	213	37:31	
Bremer Hütte	4.10	21:48	5:19	31	6:18	182	6:54	19.80	2:09:37	6:32	30	39:17	201	44:08	
Loddenke	3.10	11:48	3:48	34	3:48	200	3:50	22.90	2:21:25	6:10	30	42:14	198	47:58	
Ilseburg/Markt	3.30	15:49	4:47	31	4:10	162	4:33	26.20	2:37:14	6:00	30	46:14	194	52:31	