



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Abe, Steffen

□□: Mainz

□□: 30

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:38:54

□□: 9.89 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 226 (of 506)

□□□□□/□: 206 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 31(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:30	5:54	37	6:04	226	6:04	3.30	19:30	5:54	37	6:04	226	6:04
Bremer Hütte	2.40	17:22	7:14	42	5:58	265	6:16	5.70	36:52	6:28	38	12:02	242	12:20
Hermannsklippe	3.30	23:24	7:05	39	7:51	257	8:32	9.00	1:00:16	6:41	37	19:53	251	20:51
Brocken	3.10	31:43	10:13	42	11:21	269	13:22	12.10	1:31:59	7:36	38	31:05	259	34:13
Eiserner Handwe	3.60	19:05	5:18	33	5:51	191	6:33	15.70	1:51:04	7:04	36	36:56	248	40:46
Bremer Hütte	4.10	21:59	5:21	33	6:29	191	7:05	19.80	2:13:03	6:43	34	42:43	232	47:34
Loddenke	3.10	10:54	3:30	25	2:54	125	2:56	22.90	2:23:57	6:17	32	44:46	220	50:30
Ilseburg/Markt	3.30	14:57	4:31	17	3:18	105	3:41	26.20	2:38:54	6:03	31	47:54	206	54:11