



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Mika, Rainer

□□: VtB Salzkotten
 □□: 548

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:39:09

□□: 9.80 km/h
 □□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 230 (of 506)

□□□□□/□: 209 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 31(of 72)

□□□□□□□: 2:13:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:05	5:46	39	3:39	202	5:39	3.30	19:05	5:46	39	3:39	202	5:39
Bremer Hütte	2.40	16:32	6:53	35	2:36	206	5:26	5.70	35:37	6:14	38	5:01	200	11:05
Hermannsklippe	3.30	22:31	6:49	31	3:56	219	7:39	9.00	58:08	6:27	34	8:57	199	18:43
Brocken	3.10	31:05	10:01	35	7:06	246	12:44	12.10	1:29:13	7:22	35	16:03	221	31:27
Eiserner Handwe	3.60	18:57	5:15	32	3:24	181	6:25	15.70	1:48:10	6:53	33	18:35	215	37:52
Bremer Hütte	4.10	21:54	5:20	30	3:24	186	7:00	19.80	2:10:04	6:34	33	21:17	207	44:35
Loddenke	3.10	11:28	3:41	26	2:18	175	3:30	22.90	2:21:32	6:10	30	21:20	199	48:05
Ilseburg/Markt	3.30	17:37	5:20	47	4:29	266	6:21	26.20	2:39:09	6:04	31	25:18	209	54:26