



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Sternberg, Ulf

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode
 □□: 29

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:39:24

□□: 9.79 km/h
 □□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 234 (of 506)

□□□□□/□: 213 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 28(of 52)

□□□□□□□: 2:08:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:21	6:10	40	3:58	274	6:55	3.30	20:21	6:10	40	3:58	274	6:55
Bremer Hütte	2.40	16:52	7:01	27	2:58	231	5:46	5.70	37:13	6:31	35	6:49	254	12:41
Hermannsklippe	3.30	22:27	6:48	28	3:59	213	7:35	9.00	59:40	6:37	31	10:48	237	20:15
Brocken	3.10	29:09	9:24	24	6:46	180	10:48	12.10	1:28:49	7:20	28	15:53	215	31:03
Eiserner Handwe	3.60	19:17	5:21	27	5:04	197	6:45	15.70	1:48:06	6:53	26	19:37	214	37:48
Bremer Hütte	4.10	22:24	5:27	24	5:07	209	7:30	19.80	2:10:30	6:35	25	24:42	211	45:01
Loddenke	3.10	12:05	3:53	28	3:08	222	4:07	22.90	2:22:35	6:13	27	27:38	207	49:08
Ilseburg/Markt	3.30	16:49	5:05	31	3:51	222	5:33	26.20	2:39:24	6:05	28	31:15	213	54:41