



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Hein, Ronald

□□: SV Langwedel

□□: 164

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:44:16

□□: 9.50 km/h

□□□□: 6:16 min/km

□□□□□/□□□: 273 (of 506)

□□□□□/□: 246 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 38(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:51	5:24	18	4:25	109	4:25	3.30	17:51	5:24	18	4:25	109	4:25
Bremer Hütte	2.40	15:44	6:33	24	4:20	154	4:38	5.70	33:35	5:53	20	8:45	130	9:03
Hermannsklippe	3.30	22:08	6:42	27	6:35	190	7:16	9.00	55:43	6:11	23	15:20	156	16:18
Brocken	3.10	29:52	9:38	29	9:30	209	11:31	12.10	1:25:35	7:04	24	24:41	172	27:49
Eiserner Handwe	3.60	19:53	5:31	39	6:39	226	7:21	15.70	1:45:28	6:43	26	31:20	180	35:10
Bremer Hütte	4.10	24:40	6:00	52	9:10	307	9:46	19.80	2:10:08	6:34	32	39:48	208	44:39
Loddenke	3.10	15:08	4:52	60	7:08	365	7:10	22.90	2:25:16	6:20	34	46:05	228	51:49
Ilseburg/Markt	3.30	19:00	5:45	55	7:21	336	7:44	26.20	2:44:16	6:16	38	53:16	246	59:33