



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Ryll, Rene

□□: 1971

□□: 321

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:47:01

□□: 9.41 km/h

□□□□: 6:22 min/km

□□□□□/□□□: 299 (of 506)

□□□□□/□: 269 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 42(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:47	5:59	40	6:21	240	6:21	3.30	19:47	5:59	40	6:21	240	6:21
Bremer Hütte	2.40	16:13	6:45	27	4:49	186	5:07	5.70	36:00	6:18	35	11:10	213	11:28
Hermannsklippe	3.30	22:25	6:47	29	6:52	209	7:33	9.00	58:25	6:29	31	18:02	203	19:00
Brocken	3.10	30:45	9:55	34	10:23	236	12:24	12.10	1:29:10	7:22	33	28:16	220	31:24
Eiserner Handwe	3.60	20:04	5:34	40	6:50	231	7:32	15.70	1:49:14	6:57	34	35:06	228	38:56
Bremer Hütte	4.10	24:31	5:58	51	9:01	300	9:37	19.80	2:13:45	6:45	36	43:25	243	48:16
Loddenke	3.10	13:41	4:24	53	5:41	320	5:43	22.90	2:27:26	6:26	39	48:15	252	53:59
Ilseburg/Markt	3.30	19:35	5:56	60	7:56	352	8:19	26.20	2:47:01	6:22	42	56:01	269	1:02:18