



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Wienhold, Jürgen

□□: Nikko Runners

□□: 427

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:50:35

□□: 9.15 km/h

□□□□: 6:31 min/km

□□□□□/□□□: 322 (of 506)

□□□□□/□: 285 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 40(of 52)

□□□□□□□: 2:08:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:56	6:38	45	5:33	345	8:30	3.30	21:56	6:38	45	5:33	345	8:30	
Bremer Hütte	2.40	18:00	7:30	44	4:06	297	6:54	5.70	39:56	7:00	45	9:32	320	15:24	
Hermannsklippe	3.30	23:48	7:12	40	5:20	280	8:56	9.00	1:03:44	7:04	44	14:52	308	24:19	
Brocken	3.10	32:07	10:21	40	9:44	281	13:46	12.10	1:35:51	7:55	42	22:55	299	38:05	
Eiserner Handwe	3.60	22:07	6:08	44	7:54	316	9:35	15.70	1:57:58	7:30	42	29:29	301	47:40	
Bremer Hütte	4.10	24:21	5:56	37	7:04	291	9:27	19.80	2:22:19	7:11	42	36:31	303	56:50	
Loddenke	3.10	11:50	3:49	25	2:53	204	3:52	22.90	2:34:09	6:43	42	39:12	296	1:00:42	
Ilseburg/Markt	3.30	16:26	4:58	25	3:28	199	5:10	26.20	2:50:35	6:30	40	42:26	285	1:05:52	