



# 48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Maiwald, Jochen

□□: Kiel

□□: 255

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:53:50

□□: 8.97 km/h

□□□□: 6:38 min/km

□□□□□/□□□: 348 (of 506)

□□□□□/□: 305 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 49(of 66)

□□□□□□□: 1:51:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	24:01	7:16	62	10:35	393	10:35	3.30	24:01	7:16	62	10:35	393	10:35	
Bremer Hütte	2.40	20:55	8:42	62	9:31	380	9:49	5.70	44:56	7:52	62	20:06	382	20:24	
Hermannsklippe	3.30	24:19	7:22	47	8:46	304	9:27	9.00	1:09:15	7:41	60	28:52	367	29:50	
Brocken	3.10	31:05	10:01	37	10:43	246	12:44	12.10	1:40:20	8:17	56	39:26	345	42:34	
Eiserner Handwe	3.60	21:15	5:54	47	8:01	284	8:43	15.70	2:01:35	7:44	55	47:27	331	51:17	
Bremer Hütte	4.10	23:27	5:43	44	7:57	263	8:33	19.80	2:25:02	7:19	53	54:42	315	59:33	
Loddenke	3.10	12:15	3:57	39	4:15	234	4:17	22.90	2:37:17	6:52	52	58:06	310	1:03:50	
Ilseburg/Markt	3.30	16:33	5:00	37	4:54	204	5:17	26.20	2:53:50	6:38	49	1:02:50	305	1:09:07	