



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Thater, Ralf

□□: Oldenburg
 □□: 386

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:54:51

□□: 8.92 km/h
 □□□□: 6:40 min/km

□□□□□/□□□: 352 (of 506)

□□□□□/□: 307 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 44(of 52)

□□□□□□□: 2:08:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:25	6:11	41	4:02	277	6:59	3.30	20:25	6:11	41	4:02	277	6:59
Bremer Hütte	2.40	17:40	7:21	38	3:46	282	6:34	5.70	38:05	6:40	40	7:41	282	13:33
Hermannsklippe	3.30	24:07	7:18	43	5:39	296	9:15	9.00	1:02:12	6:54	42	13:20	285	22:47
Brocken	3.10	35:24	11:25	43	13:01	354	17:03	12.10	1:37:36	8:03	43	24:40	312	39:50
Eiserner Handwe	3.60	21:41	6:01	40	7:28	304	9:09	15.70	1:59:17	7:35	43	30:48	308	48:59
Bremer Hütte	4.10	25:50	6:18	46	8:33	350	10:56	19.80	2:25:07	7:19	43	39:19	316	59:38
Loddenke	3.10	12:54	4:09	38	3:57	276	4:56	22.90	2:38:01	6:54	44	43:04	317	1:04:34
Ilseburg/Markt	3.30	16:50	5:06	32	3:52	225	5:34	26.20	2:54:51	6:40	44	46:42	307	1:10:08