



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Teßling, Sven

□□: Blomberger Nelkenläufer
 □□: 384

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 2:59:04

□□: 8.71 km/h
 □□□□: 6:50 min/km

□□□□□/□□□: 387 (of 506)

□□□□□/□: 336 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 41(of 45)

□□□□□□□: 1:49:19

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Loddenke | 3.30 | 18:47 | 5:41 | 22 | 5:21 | 179 | 5:21 | 3.30 | 18:47 | 5:41 | 22 | 5:21 | 179 | 5:21 |
| Bremer Hütte | 2.40 | 18:36 | 7:45 | 39 | 7:30 | 323 | 7:30 | 5.70 | 37:23 | 6:33 | 35 | 12:51 | 263 | 12:51 |
| Hermannsklippe | 3.30 | 25:32 | 7:44 | 41 | 10:38 | 340 | 10:40 | 9.00 | 1:02:55 | 6:59 | 38 | 23:29 | 300 | 23:30 |
| Brocken | 3.10 | 35:53 | 11:34 | 42 | 16:53 | 359 | 17:32 | 12.10 | 1:38:48 | 8:09 | 39 | 40:22 | 323 | 41:02 |
| Eiserner Handwe | 3.60 | 23:27 | 6:30 | 38 | 10:22 | 357 | 10:55 | 15.70 | 2:02:15 | 7:47 | 41 | 50:00 | 335 | 51:57 |
| Bremer Hütte | 4.10 | 24:26 | 5:57 | 35 | 8:49 | 296 | 9:32 | 19.80 | 2:26:41 | 7:24 | 40 | 58:41 | 332 | 1:01:12 |
| Loddenke | 3.10 | 13:58 | 4:30 | 39 | 5:51 | 335 | 6:00 | 22.90 | 2:40:39 | 7:00 | 41 | 1:03:58 | 335 | 1:07:12 |
| Ilseburg/Markt | 3.30 | 18:25 | 5:34 | 39 | 6:56 | 309 | 7:09 | 26.20 | 2:59:04 | 6:50 | 41 | 1:09:45 | 336 | 1:14:21 |