



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Lange, Frank

□□: Kirchengemeinde Fredenbeck
 □□: 236

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 3:02:14

□□: 8.63 km/h
 □□□□: 6:58 min/km

□□□□□/□□□: 404 (of 506)

□□□□□/□: 348 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 59(of 72)

□□□□□□□: 2:13:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	22:13	6:43	64	6:47	358	8:47	3.30	22:13	6:43	64	6:47	358	8:47
Bremer Hütte	2.40	19:30	8:07	62	5:34	354	8:24	5.70	41:43	7:19	61	11:07	353	17:11
Hermannsklippe	3.30	24:40	7:28	55	6:05	314	9:48	9.00	1:06:23	7:22	60	17:12	340	26:58
Brocken	3.10	33:06	10:40	54	9:07	302	14:45	12.10	1:39:29	8:13	58	26:19	337	41:43
Eiserner Handwe	3.60	28:01	7:46	70	12:28	401	15:29	15.70	2:07:30	8:07	62	37:55	365	57:12
Bremer Hütte	4.10	24:56	6:04	53	6:26	321	10:02	19.80	2:32:26	7:41	61	43:39	359	1:06:57
Loddenke	3.10	13:02	4:12	46	3:52	284	5:04	22.90	2:45:28	7:13	60	45:16	356	1:12:01
Ilseburg/Markt	3.30	16:46	5:04	35	3:38	220	5:30	26.20	3:02:14	6:57	59	48:23	349	1:17:31