



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Helle, Marc-Peter

□□: BSG WAZ Essen

□□: 165

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 3:05:53

□□: 8.39 km/h

□□□□: 7:05 min/km

□□□□□/□□□: 417 (of 506)

□□□□□/□: 357 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 45(of 48)

□□□□□□□: 1:44:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:12	7:01	46	9:46	375	9:46	3.30	23:12	7:01	46	9:46	375	9:46
Bremer Hütte	2.40	19:29	8:07	45	8:22	350	8:23	5.70	42:41	7:29	45	18:08	368	18:09
Hermannsklippe	3.30	26:21	7:59	45	11:29	356	11:29	9.00	1:09:02	7:40	47	29:37	366	29:37
Brocken	3.10	34:37	11:09	44	16:16	338	16:16	12.10	1:43:39	8:33	47	45:53	360	45:53
Eiserner Handwe	3.60	22:47	6:19	41	10:15	340	10:15	15.70	2:06:26	8:03	46	56:08	362	56:08
Bremer Hütte	4.10	26:19	6:25	43	11:08	356	11:25	19.80	2:32:45	7:42	45	1:07:16	360	1:07:16
Loddenke	3.10	14:20	4:37	43	6:22	346	6:22	22.90	2:47:05	7:17	45	1:13:38	360	1:13:38
Ilseburg/Markt	3.30	18:48	5:41	40	7:32	327	7:32	26.20	3:05:53	7:05	45	1:21:10	358	1:21:10