



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Pluskal, Steffen

□□: Laufgruppe Lustig

□□: 279

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 3:07:06

□□: 8.40 km/h

□□□□: 7:08 min/km

□□□□□/□□□: 421 (of 506)

□□□□□/□: 359 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 61(of 72)

□□□□□□□: 2:13:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:13	6:25	57	5:47	309	7:47	3.30	21:13	6:25	57	5:47	309	7:47
Bremer Hütte	2.40	18:31	7:42	56	4:35	320	7:25	5.70	39:44	6:58	57	9:08	317	15:12
Hermannsklippe	3.30	26:11	7:56	60	7:36	354	11:19	9.00	1:05:55	7:19	58	16:44	334	26:30
Brocken	3.10	32:23	10:26	49	8:24	290	14:02	12.10	1:38:18	8:07	55	25:08	321	40:32
Eiserner Handwe	3.60	26:07	7:15	66	10:34	387	13:35	15.70	2:04:25	7:55	60	34:50	350	54:07
Bremer Hütte	4.10	27:05	6:36	61	8:35	362	12:11	19.80	2:31:30	7:39	60	42:43	357	1:06:01
Loddenke	3.10	14:37	4:42	60	5:27	350	6:39	22.90	2:46:07	7:15	61	45:55	358	1:12:40
Ilseburg/Markt	3.30	20:59	6:21	66	7:51	376	9:43	26.20	3:07:06	7:08	61	53:15	360	1:22:23