



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Quantmeyer, Walter

□□: TSG Düderode Oldenrode
 □□: 298

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 3:25:46

□□: 7.64 km/h
 □□□□: 7:51 min/km

□□□□□/□□□: 468 (of 506)

□□□□□/□: 389 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 2:51:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:54	7:14	2	3:26	390	10:28	3.30	23:54	7:14	2	3:26	390	10:28
Bremer Hütte	2.40	20:45	8:38	2	2:16	375	9:39	5.70	44:39	7:50	2	5:42	379	20:07
Hermannsklippe	3.30	27:58	8:28	2	3:35	380	13:06	9.00	1:12:37	8:04	2	9:17	383	33:12
Brocken	3.10	35:40	11:30	2	3:02	355	17:19	12.10	1:48:17	8:56	2	12:19	376	50:31
Eiserner Handwe	3.60	26:29	7:21	2	5:43	392	13:57	15.70	2:14:46	8:35	2	18:02	382	1:04:28
Bremer Hütte	4.10	30:40	7:28	3	6:53	391	15:46	19.80	2:45:26	8:21	2	24:55	385	1:19:57
Loddenke	3.10	17:17	5:34	3	4:22	397	9:19	22.90	3:02:43	7:58	2	29:17	387	1:29:16
Ilseburg/Markt	3.30	23:03	6:59	2	4:52	389	11:47	26.20	3:25:46	7:51	2	34:09	390	1:41:03