



48. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Constabel, Steve

□□: Springe

□□: 84

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 3:53:03

□□: 6.69 km/h

□□□□: 8:54 min/km

□□□□□/□□□: 494 (of 506)

□□□□□/□: 407 (of 416)

□□□□□□: 1:44:43

□□□□□: 43(of 45)

□□□□□□□: 1:49:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:02	6:04	31	6:36	258	6:36	3.30	20:02	6:04	31	6:36	258	6:36
Bremer Hütte	2.40	20:46	8:39	43	9:40	376	9:40	5.70	40:48	7:09	42	16:16	341	16:16
Hermannsklippe	3.30	27:25	8:18	43	12:31	373	12:33	9.00	1:08:13	7:34	44	28:47	363	28:48
Brocken	3.10	51:33	16:37	44	32:33	414	33:12	12.10	1:59:46	9:53	44	1:01:20	403	1:02:00
Eiserner Handwe	3.60	34:14	9:30	44	21:09	412	21:42	15.70	2:34:00	9:48	44	1:21:45	409	1:23:42
Bremer Hütte	4.10	33:09	8:05	44	17:32	403	18:15	19.80	3:07:09	9:27	44	1:39:09	408	1:41:40
Loddenke	3.10	18:56	6:06	44	10:49	403	10:58	22.90	3:26:05	8:59	44	1:49:24	407	1:52:38
Ilseburg/Markt	3.30	26:58	8:10	44	15:29	408	15:42	26.20	3:53:03	8:53	44	2:03:44	408	2:08:20