



# DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

**Damrat, Ralf**

□□: LG Rems-Welland

□□: 38

□□: 11.70 km

Deutsche Berglaufmeisterschaft

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:11:33

□□: 9.22 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 161 (of 346)

□□□□□/□: 142 (of 239)

□□□□□□: 51:11

□□□□□: 18(of 23)

□□□□□□□: 55:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.00	13:34	4:31	15	2:39	130	3:08	3.00	13:34	4:31	15	2:39	130	3:08
□□ 2	1.00	5:34	5:33	17	1:07	144	1:33	4.00	19:08	4:46	16	3:46	133	4:41
□□ 3	1.00	5:44	5:44	17	1:11	139	1:38	5.00	24:52	4:58	17	4:57	133	6:19
□□ 4	1.00	6:31	6:30	17	1:23	134	1:52	6.00	31:23	5:13	17	6:20	133	8:11
□□□ Hermannskli	2.60	16:12	6:13	18	3:51	138	4:43	8.60	47:35	5:31	17	10:11	134	12:54
vor der Schiene	2.63	20:40	7:51	18	5:30	143	6:58	11.23	1:08:15	6:04	18	15:41	141	19:16
nach der Schiene	0.02	fehlt!	-	-	-	-	-	11.25	-	-	-	-	-	-
Brocken	0.45	3:18	7:19	19	0:53	164	1:10	11.70	1:11:33	6:06	18	16:33	144	1:11:33