



DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Lindner, Benjamin

□□□: 56:09

□□: Lauftraining.com / Lauffreunde e.V.

□□: 12.50 km/h

□□: 149

□□□□: 4:48 min/km

□□: 11.70 km

□□□□□/□□□: 17 (of 346)

Deutsche Berglaufmeisterschaft

□□□□□/□: 17 (of 239)

□□□□□□: 51:11

□□□□:

□□□□□: 12(of 44)

Männer (20-34 Jahre)

□□□□□□□: 51:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.00	11:05	3:41	13	0:39	15	0:39	3.00	11:05	3:41	13	0:39	15	0:39	
□□ 2	1.00	4:19	4:18	9	0:18	9	0:18	4.00	15:24	3:51	10	0:57	11	0:57	
□□ 3	1.00	4:29	4:29	11	0:23	12	0:23	5.00	19:53	3:58	9	1:20	9	1:20	
□□ 4	1.00	5:12	5:12	14	0:33	20	0:33	6.00	25:05	4:10	11	1:53	12	1:53	
□□□ Hermannskli	2.60	12:51	4:56	13	1:22	18	1:22	8.60	37:56	4:24	13	3:15	18	3:15	
vor der Schiene	2.63	15:49	6:00	14	2:07	22	2:07	11.23	53:45	4:47	12	4:46	17	4:46	
nach der Schiene	0.02	fehlt!	-	-	-	-	-	11.25	-	-	-	-	-	-	
Brocken	0.45	2:24	5:19	14	0:16	20	0:16	11.70	56:09	4:47	12	4:58	18	56:09	