



DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilseburg / 01.09.2018

Seidel, Frank

SSC Hanau-Rodenbach

368

11.70 km

Deutsche Berglaufmeisterschaft

Senioren M55 (55-59 Jahre)

1:16:26

8.63 km/h

6:32 min/km

200 (of 346)

164 (of 239)

51:11

12 (of 18)

1:04:37

Seidel, Frank

Seidel, Frank

Seidel, Frank

Strecke	km	Zeit min	km/h	Stück km	Zeit min	km/h	Stück km	km	Zeit min	km/h	Stück km	Zeit min	km/h	Stück km
1	3.00	14:12	4:44	11	1:33	156	3:46	3.00	14:12	4:44	11	1:33	156	3:46
2	1.00	5:34	5:33	9	0:29	144	1:33	4.00	19:46	4:56	11	2:00	154	5:19
3	1.00	5:57	5:57	12	0:39	157	1:51	5.00	25:43	5:08	11	2:37	155	7:10
4	1.00	6:58	6:58	12	1:09	164	2:19	6.00	32:41	5:26	11	3:34	155	9:29
Hermannskli	2.60	17:19	6:39	12	2:40	165	5:50	8.60	50:00	5:48	12	6:12	160	15:19
vor der Schiene	2.63	23:11	8:48	13	5:11	184	9:29	11.23	1:13:11	6:31	12	11:23	164	24:12
nach der Schiene	0.02	fehlt!	-	-	-	-	-	11.25	-	-	-	-	-	-
Brocken	0.45	3:15	7:13	12	0:26	157	1:07	11.70	1:16:26	6:31	12	11:49	166	1:16:26