



# DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

**Ruthe, Ralf**

□□: TuS Eintracht Bielefeld

□□: 191

□□: 11.70 km

Deutsche Berglaufmeisterschaft

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 57:55

□□: 11.40 km/h

□□□□: 4:57 min/km

□□□□□/□□□: 26 (of 346)

□□□□□/□: 26 (of 239)

□□□□□□: 51:11

□□□□□: 5(of 24)

□□□□□□□: 55:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.00	11:19	3:46	3	0:14	22	0:53	3.00	11:19	3:46	3	0:14	22	0:53
□□ 2	1.00	4:28	4:28	3	0:05	21	0:27	4.00	15:47	3:56	3	0:19	23	1:20
□□ 3	1.00	4:41	4:41	3	0:10	24	0:35	5.00	20:28	4:05	3	0:26	24	1:55
□□ 4	1.00	5:22	5:21	5	0:14	26	0:43	6.00	25:50	4:18	4	0:37	25	2:38
□□□ Hermannskli	2.60	13:25	5:09	5	0:47	28	1:56	8.60	39:15	4:33	4	1:24	26	4:34
vor der Schiene	2.63	16:08	6:08	4	0:46	28	2:26	11.23	55:23	4:55	5	2:10	26	6:24
nach der Schiene	0.02	fehlt!	-	-	-	-	-	11.25	-	-	-	-	-	-
Brocken	0.45	2:32	5:37	8	0:11	49	0:24	11.70	57:55	4:57	5	2:15	27	57:55