



DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Sauerland, Frank-Michael

□□: LAG Wesertal

□□: 192

□□: 11.70 km

Deutsche Berglaufmeisterschaft

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 1:49:57

□□: 6.00 km/h

□□□□: 9:24 min/km

□□□□□/□□□: 335 (of 346)

□□□□□/□: 234 (of 239)

□□□□□□: 51:11

□□□□□: 27(of 27)

□□□□□□□: 1:03:14

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.00	18:33	6:11	26	6:04	225	8:07	3.00	18:33	6:11	26	6:04	225	8:07	
□□ 2	1.00	7:52	7:51	26	2:53	227	3:51	4.00	26:25	6:36	26	8:57	227	11:58	
□□ 3	1.00	8:25	8:24	26	3:20	228	4:19	5.00	34:50	6:58	26	12:17	227	16:17	
□□ 4	1.00	10:00	10:00	27	4:14	231	5:21	6.00	44:50	7:28	26	16:31	227	21:38	
□□□ Hermannskli	2.60	26:00	10:00	27	11:39	236	14:31	8.60	1:10:50	8:14	27	28:10	232	36:09	
vor der Schiene	2.63	33:46	12:50	27	15:44	236	20:04	11.23	1:44:36	9:18	27	43:54	233	55:37	
nach der Schiene	0.02	fehlt!	-	-	-	-	-	11.25	-	-	-	-	-	-	
Brocken	0.45	5:21	11:53	27	2:49	234	3:13	11.70	1:49:57	9:23	27	46:43	236	1:49:57	