



DEUTSCHE BERGLAUFMEISTERSCHAFTEN

Ilseburg / 01.09.2018

□□□□

Rolfes, Volkmar

□□□: 1:02:24

□□: TuS Eintracht Bielefeld

□□: 10.58 km/h

□□: 186

□□□□: 5:20 min/km

□□: 11.70 km

□□□□□/□□□: 71 (of 346)

Deutsche Berglaufmeisterschaft

□□□□□/□: 67 (of 239)

□□□□□□: 51:11

□□□□:

□□□□□: 8(of 23)

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□□□□□: 55:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.00	12:18	4:06	8	1:23	73	1:52	3.00	12:18	4:06	8	1:23	73	1:52
□□ 2	1.00	4:56	4:56	7	0:29	73	0:55	4.00	17:14	4:18	8	1:52	75	2:47
□□ 3	1.00	5:09	5:09	8	0:36	78	1:03	5.00	22:23	4:28	8	2:28	74	3:50
□□ 4	1.00	5:48	5:47	8	0:40	68	1:09	6.00	28:11	4:41	7	3:08	72	4:59
□□□ Hermannskli	2.60	14:20	5:30	8	1:59	70	2:51	8.60	42:31	4:56	8	5:07	68	7:50
vor der Schiene	2.63	17:11	6:32	8	2:01	55	3:29	11.23	59:42	5:18	8	7:08	67	10:43
nach der Schiene	0.02	fehlt!	-	-	-	-	-	11.25	-	-	-	-	-	-
Brocken	0.45	2:42	6:00	9	0:17	77	0:34	11.70	1:02:24	5:20	8	7:24	68	1:02:24