



50. Brockenlauf

Ilseburg / 04.09.2021

□□□□

Backes, Ralph

□□: tv-Dortmund-Mengede

□□: 44

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 2:25:55

□□: 10.77 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 123 (of 467)

□□□□□/□: 115 (of 387)

□□□□□□: 1:40:22

□□□□□: 3 (of 28)

□□□□□□□: 2:08:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:15	5:13	2	0:54	87	4:44	3.30	17:15	5:13	2	0:54	87	4:44
Schlüsie	3.10	18:42	6:01	2	1:11	85	5:38	6.40	35:57	5:37	2	2:05	80	10:21
Hermannsklippe	2.60	16:22	6:17	2	1:13	91	5:01	9.00	52:19	5:48	2	3:18	83	15:22
Brocken	3.10	28:39	9:14	3	4:52	147	10:52	12.10	1:20:58	6:41	2	8:10	103	26:14
Eiserner Handwe	3.60	18:02	5:00	5	2:12	134	5:42	15.70	1:39:00	6:18	2	10:22	105	31:55
Schlüsie	4.10	18:17	4:27	9	3:23	190	6:41	19.80	1:57:17	5:55	3	13:45	118	38:12
Loddenke	3.10	13:44	4:25	3	1:39	117	3:49	22.90	2:11:01	5:43	3	15:24	116	41:50
Ilseburg/Markt	3.30	14:54	4:30	3	1:58	108	4:06	26.20	2:25:55	5:34	3	17:22	115	45:33