



50. Brockenlauf

Ilseburg / 04.09.2021

□□□□

Stiens, Dominik

□□: LG Volldampf Clarholz

□□: 441

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:18:52

□□: 11.23 km/h

□□□□: 5:18 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 467)

□□□□□/□: 81 (of 387)

□□□□□□: 1:40:22

□□□□□: 16(of 59)

□□□□□□□: 1:47:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:05	5:28	22	4:25	116	5:34	3.30	18:05	5:28	60	4:25	388	5:34	
Schlüsie	3.10	18:28	5:57	17	3:56	76	5:24	6.40	36:33	5:42	60	8:21	388	10:57	
Hermannsklippe	2.60	15:56	6:07	17	3:16	72	4:35	9.00	52:29	5:49	60	11:37	388	15:32	
Brocken	3.10	24:44	7:58	12	4:51	53	6:57	12.10	1:17:13	6:22	60	16:17	388	22:29	
Eiserner Handwe	3.60	16:33	4:35	16	3:45	77	4:13	15.70	1:33:46	5:58	60	20:02	388	26:41	
Schlüsie	4.10	16:13	3:57	18	4:05	85	4:37	19.80	1:49:59	5:33	60	24:07	388	30:54	
Loddenke	3.10	13:37	4:23	19	3:29	108	3:42	22.90	2:03:36	5:23	60	27:36	384	34:25	
Ilseburg/Markt	3.30	15:16	4:37	27	4:07	135	4:28	26.20	2:18:52	5:18	16	31:43	81	38:30	