



50. Brockenlauf

Ilseburg / 04.09.2021

□□□□

Hartmann, Horst

□□: Marathon Steinfurt
 □□: 184

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:29:52

□□: 10.41 km/h
 □□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 154 (of 467)

□□□□□/□: 143 (of 387)

□□□□□□: 1:40:22

□□□□□: 15(of 50)

□□□□□□□: 1:43:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:59	5:45	19	5:20	173	6:28	3.30	18:59	5:45	51	5:20	388	6:28
Schlüsie	3.10	20:18	6:32	18	6:08	159	7:14	6.40	39:17	6:08	51	11:28	388	13:41
Hermannsklippe	2.60	17:35	6:45	16	5:42	145	6:14	9.00	56:52	6:19	51	17:10	388	19:55
Brocken	3.10	27:18	8:48	14	8:46	113	9:31	12.10	1:24:10	6:57	51	25:56	388	29:26
Eiserner Handwe	3.60	18:47	5:13	19	6:05	174	6:27	15.70	1:42:57	6:33	51	32:01	388	35:52
Schlüsie	4.10	17:15	4:12	16	5:08	133	5:39	19.80	2:00:12	6:04	51	37:09	388	41:07
Loddenke	3.10	14:03	4:31	14	4:01	134	4:08	22.90	2:14:15	5:51	49	41:10	384	45:04
Ilseburg/Markt	3.30	15:37	4:43	20	4:49	154	4:49	26.20	2:29:52	5:43	15	45:59	143	49:30