



# 50. Brockenlauf

Ilseburg / 04.09.2021

□□□□

Röder, Frank

□□: Höxter  
 □□: 369

□□: 26.20 km  
 26,2 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:31:47

□□: 10.28 km/h  
 □□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 166 (of 467)

□□□□□/□: 153 (of 387)

□□□□□□: 1:40:22

□□□□□: 16(of 50)

□□□□□□□: 1:43:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:55	6:02	29	6:16	234	7:24	3.30	19:55	6:02	51	6:16	388	7:24
Schlüsie	3.10	21:29	6:55	28	7:19	224	8:25	6.40	41:24	6:28	51	13:35	388	15:48
Hermannsklippe	2.60	17:45	6:49	18	5:52	159	6:24	9.00	59:09	6:34	51	19:27	388	22:12
Brocken	3.10	28:40	9:14	19	10:08	148	10:53	12.10	1:27:49	7:15	51	29:35	388	33:05
Eiserner Handwe	3.60	18:53	5:14	22	6:11	178	6:33	15.70	1:46:42	6:47	51	35:46	388	39:37
Schlüsie	4.10	17:08	4:10	15	5:01	126	5:32	19.80	2:03:50	6:15	51	40:47	388	44:45
Loddenke	3.10	13:01	4:11	9	2:59	74	3:06	22.90	2:16:51	5:58	49	43:46	384	47:40
Ilseburg/Markt	3.30	14:56	4:31	12	4:08	110	4:08	26.20	2:31:47	5:47	16	47:54	153	51:25