



50. Brockenlauf

Ilseburg / 04.09.2021

□□□□

Seerau, Roland

□□: TuS Xanten
 □□: 431

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 2:52:50

□□: 9.03 km/h
 □□□□: 6:36 min/km

□□□□□/□□□: 313 (of 467)

□□□□□/□: 279 (of 387)

□□□□□□: 1:40:22

□□□□□: 14(of 28)

□□□□□□□: 2:08:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:51	6:37	19	5:30	326	9:20	3.30	21:51	6:37	29	5:30	388	9:20
Schlüsie	3.10	23:25	7:33	17	5:54	314	10:21	6.40	45:16	7:04	29	11:24	388	19:40
Hermannsklippe	2.60	20:58	8:03	16	5:49	303	9:37	9.00	1:06:14	7:21	29	17:13	388	29:17
Brocken	3.10	32:40	10:32	14	8:53	263	14:53	12.10	1:38:54	8:10	29	26:06	388	44:10
Eiserner Handwe	3.60	19:50	5:30	12	4:00	218	7:30	15.70	1:58:44	7:33	29	30:06	388	51:39
Schlüsie	4.10	19:56	4:51	14	5:02	256	8:20	19.80	2:18:40	7:00	29	35:08	388	59:35
Loddenke	3.10	16:28	5:18	16	4:23	270	6:33	22.90	2:35:08	6:46	29	39:31	384	1:05:57
Ilseburg/Markt	3.30	17:42	5:21	14	4:46	256	6:54	26.20	2:52:50	6:35	14	44:17	279	1:12:28