



51. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2022

□□□□

Wiggers, Bernd

□□: Sport-Club Itzehoe
 □□: 450

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:23:02

□□: 10.99 km/h
 □□□□: 5:28 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 418)

□□□□□/□: 67 (of 336)

□□□□□□: 1:39:59

□□□□□: 10(of 43)

□□□□□□□: 1:59:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:14	5:13	8	2:17	55	5:14	3.30	17:14	5:13	8	2:17	55	5:14	
Schlüsie	3.10	19:34	6:18	9	3:47	101	6:07	6.40	36:48	5:44	11	5:38	77	11:21	
Hermannsklippe	2.60	17:28	6:43	12	3:56	107	5:40	9.00	54:16	6:01	11	9:34	87	17:01	
Brocken	3.10	29:04	9:22	15	7:21	125	10:54	12.10	1:23:20	6:53	11	16:55	98	27:55	
Eiserner Handwe	3.60	16:58	4:42	9	2:06	66	4:56	15.70	1:40:18	6:23	11	19:01	90	32:51	
Schlüsie	4.10	15:11	3:42	9	0:56	42	3:39	19.80	1:55:29	5:49	11	19:25	75	36:30	
Loddenke	3.10	12:47	4:07	8	1:20	38	2:49	22.90	2:08:16	5:36	10	20:45	51	39:19	
Ilseburg/Markt	3.30	14:46	4:28	8	2:50	46	3:44	26.20	2:23:02	5:27	10	23:35	67	43:03	