



51. Brockenlauf

Ilsenburg / 03.09.2022

□□□□

Jost, Steffen

□□: Duisburger Trinkhallenprominenz e. V.
 □□: 195

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:24:28

□□: 10.80 km/h
 □□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 81 (of 418)

□□□□□/□: 74 (of 336)

□□□□□□: 1:39:59

□□□□□: 11(of 43)

□□□□□□□: 1:59:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:53	5:06	6	1:56	48	4:53	3.30	16:53	5:06	6	1:56	48	4:53
Schlüsie	3.10	18:48	6:03	6	3:01	61	5:21	6.40	35:41	5:34	6	4:31	52	10:14
Hermannsklippe	2.60	16:25	6:18	7	2:53	56	4:37	9.00	52:06	5:47	6	7:24	53	14:51
Brocken	3.10	25:54	8:21	5	4:11	49	7:44	12.10	1:18:00	6:26	6	11:35	50	22:35
Eiserner Handwe	3.60	18:23	5:06	15	3:31	124	6:21	15.70	1:36:23	6:08	6	15:06	57	28:56
Schlüsie	4.10	16:57	4:08	14	2:42	104	5:25	19.80	1:53:20	5:43	7	17:16	59	34:21
Loddenke	3.10	14:15	4:35	11	2:48	82	4:17	22.90	2:07:35	5:34	9	20:04	49	38:38
Ilsenburg/Markt	3.30	16:53	5:06	17	4:57	122	5:51	26.20	2:24:28	5:30	11	25:01	74	44:29