



# 51. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2022

□□□□

## Ruhe, Steffen

□□: Team beveget

□□: 344

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:31:45

□□: 10.28 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 418)

□□□□□/□: 115 (of 336)

□□□□□□: 1:39:59

□□□□□: 21(of 60)

□□□□□□□: 2:00:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:18	5:32	20	3:48	116	6:18	3.30	18:18	5:32	20	3:48	116	6:18	
Schlüsie	3.10	19:29	6:17	17	3:54	93	6:02	6.40	37:47	5:54	19	7:42	108	12:20	
Hermannsklippe	2.60	17:13	6:37	15	3:19	93	5:25	9.00	55:00	6:06	17	11:01	105	17:45	
Brocken	3.10	28:16	9:07	19	5:30	101	10:06	12.10	1:23:16	6:52	18	16:25	97	27:51	
Eiserner Handwe	3.60	17:26	4:50	16	3:07	87	5:24	15.70	1:40:42	6:24	18	18:08	94	33:15	
Schlüsie	4.10	17:06	4:10	21	3:35	110	5:34	19.80	1:57:48	5:56	17	21:43	95	38:49	
Loddenke	3.10	fehlt!	-	-	-	-	-	22.90	-	-	-	-	-	-	
Ilseburg/Markt	3.30	33:57	10:17	54	21:07	316	22:55	26.20	2:31:45	5:47	21	31:00	115	51:46	