



52. Brockenlauf  
Ilsenburg / 02.09.2023

□□□□

Holtstiege, Dirk

□□: Abbenrode

□□: 642

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 52:01

□□: 11.07 km/h

□□□□: 5:25 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 169)

□□□□□/□: 46 (of 101)

□□□□□□: 34:38

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 41:03

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:39	6:15	4	5:44	44	8:39	4.10	25:39	6:15	4	5:44	45	25:39	
Loddenke	2.20	10:26	4:44	5	2:18	53	3:39	6.30	36:05	5:43	4	8:02	46	12:18	
Ilsenburg/Markt	3.30	15:56	4:49	5	2:56	51	5:17	9.60	52:01	5:25	5	10:58	46	17:23	