



52. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2023

□□□□

Federowski, Alexander

□□: Ludwig-Jahn-Runners

□□: 521

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:11:51

□□: 11.83 km/h

□□□□: 5:02 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 537)

□□□□□/□: 42 (of 440)

□□□□□□: 1:41:44

□□□□□: 6(of 57)

□□□□□□□: 1:54:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:53	5:25	18	3:36	103	5:41	3.30	17:53	5:25	18	3:36	103	5:41
Schlüsie	3.10	17:40	5:41	6	1:55	51	4:16	6.40	35:33	5:33	15	5:31	73	9:57
Hermannsklippe	2.60	14:59	5:45	4	1:19	34	3:05	9.00	50:32	5:36	8	6:50	56	13:02
Brocken	3.10	23:04	7:26	4	2:15	19	4:51	12.10	1:13:36	6:04	5	9:05	40	17:53
Eiserner Handwe	3.60	16:14	4:30	10	2:37	55	3:38	15.70	1:29:50	5:43	5	11:42	42	21:31
Schlüsie	4.10	15:56	3:53	12	2:38	61	3:59	19.80	1:45:46	5:20	6	14:20	43	25:30
Loddenke	3.10	12:29	4:01	5	1:10	36	2:25	22.90	1:58:15	5:09	6	15:30	43	27:55
Ilseburg/Markt	3.30	13:36	4:07	5	1:25	34	2:12	26.20	2:11:51	5:01	6	16:55	42	30:07