



52. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2023

□□□□

Rissiek, Daniel

□□: LG TuS Lügde

□□: 503

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:19:13

□□: 11.21 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 537)

□□□□□/□: 63 (of 440)

□□□□□□: 1:41:44

□□□□□: 13(of 57)

□□□□□□□: 1:54:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:25	5:16	17	3:08	85	5:13	3.30	17:25	5:16	17	3:08	85	5:13	
Schlüsie	3.10	19:05	6:09	18	3:20	90	5:41	6.40	36:30	5:42	16	6:28	84	10:54	
Hermannsklippe	2.60	16:23	6:18	13	2:43	71	4:29	9.00	52:53	5:52	15	9:11	77	15:23	
Brocken	3.10	25:38	8:16	7	4:49	53	7:25	12.10	1:18:31	6:29	11	14:00	67	22:48	
Eiserner Handwe	3.60	16:40	4:37	14	3:03	66	4:04	15.70	1:35:11	6:03	12	17:03	66	26:52	
Schlüsie	4.10	16:31	4:01	15	3:13	84	4:34	19.80	1:51:42	5:38	13	20:16	66	31:26	
Loddenke	3.10	13:12	4:15	12	1:53	69	3:08	22.90	2:04:54	5:27	14	22:09	65	34:34	
Ilseburg/Markt	3.30	14:19	4:20	8	2:08	52	2:55	26.20	2:19:13	5:18	13	24:17	63	37:29	