



52. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2023

□□□□

Heinz, Martin

□□: Wir müssen aufhören weniger zu Laufen!
 □□: 529

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:24:34

□□: 10.79 km/h
 □□□□: 5:31 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 537)

□□□□□/□: 89 (of 440)

□□□□□□: 1:41:44

□□□□□: 10(of 55)

□□□□□□□: 2:00:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:17	4:37	4	1:20	33	3:05	3.30	15:17	4:37	4	1:20	33	3:05
Schlüsie	3.10	17:33	5:39	6	1:51	49	4:09	6.40	32:50	5:07	6	3:11	41	7:14
Hermannsklippe	2.60	15:38	6:00	5	1:25	51	3:44	9.00	48:28	5:23	6	4:36	43	10:58
Brocken	3.10	26:09	8:26	8	3:03	62	7:56	12.10	1:14:37	6:09	6	7:39	45	18:54
Eiserner Handwe	3.60	17:56	4:58	15	3:48	133	5:20	15.70	1:32:33	5:53	6	10:54	54	24:14
Schlüsie	4.10	17:22	4:14	14	3:51	135	5:25	19.80	1:49:55	5:33	6	13:39	60	29:39
Loddenke	3.10	15:52	5:07	40	5:08	262	5:48	22.90	2:05:47	5:29	6	17:17	68	35:27
Ilseburg/Markt	3.30	18:47	5:41	45	6:20	315	7:23	26.20	2:24:34	5:31	10	23:37	89	42:50