



52. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2023

□□□□

Johst, Niels

□□: Hamburger Hügel Läufer

□□: 199

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:29:45

□□: 10.42 km/h

□□□□: 5:43 min/km

□□□□□/□□□: 134 (of 537)

□□□□□/□: 121 (of 440)

□□□□□□: 1:41:44

□□□□□: 23(of 57)

□□□□□□□: 1:54:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:55	5:25	19	3:38	104	5:43	3.30	17:55	5:25	19	3:38	104	5:43	
Schlüsie	3.10	18:56	6:06	16	3:11	85	5:32	6.40	36:51	5:45	18	6:49	95	11:15	
Hermannsklippe	2.60	17:16	6:38	23	3:36	118	5:22	9.00	54:07	6:00	19	10:25	99	16:37	
Brocken	3.10	30:08	9:43	28	9:19	172	11:55	12.10	1:24:15	6:57	24	19:44	121	28:32	
Eiserner Handwe	3.60	18:15	5:04	24	4:38	150	5:39	15.70	1:42:30	6:31	24	24:22	121	34:11	
Schlüsie	4.10	17:42	4:19	27	4:24	158	5:45	19.80	2:00:12	6:04	23	28:46	125	39:56	
Loddenke	3.10	14:09	4:33	20	2:50	125	4:05	22.90	2:14:21	5:52	23	31:36	122	44:01	
Ilseburg/Markt	3.30	15:24	4:40	17	3:13	108	4:00	26.20	2:29:45	5:42	23	34:49	121	48:01	