



52. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2023

□□□□

Röder, Frank

□□: Höxter

□□: 347

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:32:38

□□: 10.22 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 152 (of 537)

□□□□□/□: 137 (of 440)

□□□□□□: 1:41:44

□□□□□: 17(of 55)

□□□□□□□: 2:00:57

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:51	5:42	22	4:54	167	6:39	3.30	18:51	5:42	22	4:54	167	6:39	
Schlüsie	3.10	20:01	6:27	20	4:19	147	6:37	6.40	38:52	6:04	18	9:13	143	13:16	
Hermannsklippe	2.60	18:01	6:55	23	3:48	167	6:07	9.00	56:53	6:19	18	13:01	147	19:23	
Brocken	3.10	29:51	9:37	21	6:45	165	11:38	12.10	1:26:44	7:10	19	19:46	152	31:01	
Eiserner Handwe	3.60	18:00	5:00	16	3:52	139	5:24	15.70	1:44:44	6:40	17	23:05	140	36:25	
Schlüsie	4.10	17:28	4:15	16	3:57	142	5:31	19.80	2:02:12	6:10	15	25:56	133	41:56	
Loddenke	3.10	14:23	4:38	19	3:39	146	4:19	22.90	2:16:35	5:57	17	28:05	137	46:15	
Ilseburg/Markt	3.30	16:03	4:51	19	3:36	143	4:39	26.20	2:32:38	5:49	17	31:41	137	50:54	