



# 52. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2023

□□□□

Goedecke, Sebastian

□□: Bonn

□□: 525

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:40:11

□□: 9.81 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 209 (of 537)

□□□□□/□: 190 (of 440)

□□□□□□: 1:41:44

□□□□□: 30(of 57)

□□□□□□□: 1:54:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:37	5:38	22	4:20	149	6:25	3.30	18:37	5:38	22	4:20	149	6:25	
Schlüsie	3.10	21:36	6:58	33	5:51	248	8:12	6.40	40:13	6:17	29	10:11	191	14:37	
Hermannsklippe	2.60	19:13	7:23	37	5:33	236	7:19	9.00	59:26	6:36	32	15:44	203	21:56	
Brocken	3.10	31:05	10:01	32	10:16	199	12:52	12.10	1:30:31	7:28	32	26:00	210	34:48	
Eiserner Handwe	3.60	19:18	5:21	29	5:41	200	6:42	15.70	1:49:49	6:59	30	31:41	196	41:30	
Schlüsie	4.10	17:54	4:21	28	4:36	170	5:57	19.80	2:07:43	6:27	30	36:17	189	47:27	
Loddenke	3.10	15:17	4:55	32	3:58	217	5:13	22.90	2:23:00	6:14	30	40:15	194	52:40	
Ilseburg/Markt	3.30	17:11	5:12	34	5:00	229	5:47	26.20	2:40:11	6:06	30	45:15	190	58:27	