



52. Brockenlauf

Ilseburg / 02.09.2023

□□□□

Praefke, Frank

□□: LTH-Essen
 □□: 324

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:54:24

□□: 8.94 km/h
 □□□□: 6:40 min/km

□□□□□/□□□: 352 (of 537)

□□□□□/□: 305 (of 440)

□□□□□□: 1:41:44

□□□□□: 40(of 59)

□□□□□□□: 2:13:09

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	21:23	6:28	47	5:56	327	9:11	3.30	21:23	6:28	47	5:56	327	9:11
Schlüsie	3.10	23:13	7:29	46	5:19	340	9:49	6.40	44:36	6:58	44	11:11	339	19:00
Hermannsklippe	2.60	20:54	8:02	40	5:24	331	9:00	9.00	1:05:30	7:16	44	15:51	340	28:00
Brocken	3.10	36:54	11:54	51	12:12	384	18:41	12.10	1:42:24	8:27	47	27:02	360	46:41
Eiserner Handwe	3.60	21:02	5:50	34	5:44	276	8:26	15.70	2:03:26	7:51	48	32:16	353	55:07
Schlüsie	4.10	19:33	4:46	33	4:13	259	7:36	19.80	2:22:59	7:13	44	36:29	336	1:02:43
Loddenke	3.10	15:10	4:53	30	2:45	209	5:06	22.90	2:38:09	6:54	41	39:14	324	1:07:49
Ilseburg/Markt	3.30	16:15	4:55	20	2:25	159	4:51	26.20	2:54:24	6:39	40	41:15	305	1:12:40