



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Nedderhoff, Bernd

□□: Lübbecker Berglöwen

□□: 390

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 1:57:52

□□: 13.24 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 370)

□□□□□/□: 8 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 1(of 51)

□□□□□□□: 1:57:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:37	4:43	2	0:23	28	2:35	3.30	15:37	4:43	39			8	2:34
Schlüsie	3.10	16:25	5:17	1	-	12	2:30	6.40	32:02	5:00	39			8	4:34
Hermannsklippe	2.60	13:36	5:13	1	-	9	1:54	9.00	45:38	5:04	39			8	6:06
Brocken	3.10	22:24	7:13	1	-	11	3:23	12.10	1:08:02	5:37	39			8	8:04
Eiserner Handwe	3.60	13:32	3:45	1	-	7	1:04	15.70	1:21:34	5:11	39			8	9:08
Schlüsie	4.00	12:49	3:12	1	-	8	1:36	19.70	1:34:23	4:47	36			8	10:44
Loddenke	3.20	11:20	3:32	1	-	7	0:56	22.90	1:45:43	4:36	38			8	11:40
Ilseburg/Markt	3.30	12:09	3:40	1	-	6	1:06	26.20	1:57:52	4:29	1	-		8	12:46