



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Müller, Holger

□□: Braunschweig

□□: 184

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 2:00:20

□□: 12.96 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 370)

□□□□□/□: 10 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 1(of 23)

□□□□□□□: 2:00:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	13:47	4:10	1	-	6	0:45	3.30	13:47	4:10	13			9	0:44
Schlüsie	3.10	15:45	5:04	1	-	7	1:50	6.40	29:32	4:36	13			10	2:04
Hermannsklippe	2.60	13:12	5:04	1	-	7	1:30	9.00	42:44	4:44	13			10	3:12
Brocken	3.10	22:10	7:09	1	-	9	3:09	12.10	1:04:54	5:21	13			10	4:56
Eiserner Handwe	3.60	15:01	4:10	3	0:23	20	2:33	15.70	1:19:55	5:05	13			10	7:29
Schlüsie	4.00	14:27	3:36	4	1:46	33	3:14	19.70	1:34:22	4:47	13			10	10:43
Loddenke	3.20	12:40	3:57	3	0:04	25	2:16	22.90	1:47:02	4:40	13			10	12:59
Ilseburg/Markt	3.30	13:18	4:01	1	-	21	2:15	26.20	2:00:20	4:35	1	-		10	15:14