



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Westphal, Jochen

□□: LG Elmshorn

□□: 15

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:02:18

□□: 12.85 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 370)

□□□□□/□: 14 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 2(of 74)

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:02	4:33	4	0:44	19	2:00	3.30	15:02	4:33	54	-	-	14	1:59
Schlüsie	3.10	16:45	5:24	2	0:16	17	2:50	6.40	31:47	4:57	54	-	-	14	4:19
Hermannsklippe	2.60	14:07	5:25	2	0:06	16	2:25	9.00	45:54	5:05	54	-	-	14	6:22
Brocken	3.10	23:37	7:37	3	2:28	17	4:36	12.10	1:09:31	5:44	54	-	-	14	9:33
Eiserner Handwe	3.60	14:30	4:01	1	-	12	2:02	15.70	1:24:01	5:21	54	-	-	14	11:35
Schlüsie	4.00	13:29	3:22	1	-	13	2:16	19.70	1:37:30	4:56	51	-	-	14	13:51
Loddenke	3.20	11:54	3:43	1	-	10	1:30	22.90	1:49:24	4:46	54	-	-	14	15:21
Ilseburg/Markt	3.30	12:54	3:54	2	0:14	12	1:51	26.20	2:02:18	4:40	2	0:57	-	14	17:12