



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Heermann, Hans-Joachim

□□: SC Lüchow
 □□: 317

□□: 26.20 km
 Brockenlauf

□□□□:
 Männer M45

□□□: 2:16:20

□□: 11.44 km/h
 □□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 370)

□□□□□/□: 50 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 11(of 74)

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:11	4:54	6	1:53	37	3:09	3.30	16:11	4:54	45		48	3:08
Schlüsie	3.10	17:39	5:41	8	1:10	31	3:44	6.40	33:50	5:17	45		48	6:22
Hermannsklippe	2.60	15:00	5:46	7	0:59	33	3:18	9.00	48:50	5:25	45		48	9:18
Brocken	3.10	26:41	8:36	11	5:32	51	7:40	12.10	1:15:31	6:14	45		48	15:33
Eiserner Handwe	3.60	16:41	4:38	11	2:11	54	4:13	15.70	1:32:12	5:52	45		48	19:46
Schlüsie	4.00	16:11	4:02	21	2:42	81	4:58	19.70	1:48:23	5:30	42		48	24:44
Loddenke	3.20	13:40	4:16	13	1:46	56	3:16	22.90	2:02:03	5:19	45		48	28:00
Ilsenburg/Markt	3.30	14:17	4:19	9	1:37	45	3:14	26.20	2:16:20	5:12	11	14:59	50	31:14