



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Berkmann, Thomas

□□□: 2:18:36

□□: RUNNING RIOT HANNOVER

□□: 11.34 km/h

□□: 214

□□□□: 5:17 min/km

□□: 26.20 km

□□□□□/□□□: 60 (of 370)

Brockenlauf

□□□□□/□: 56 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□:

□□□□□: 17(of 47)

Männer M40

□□□□□□□: 1:45:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:27	5:17	15	4:25	80	4:25	3.30	17:27	5:17	37			54	4:24
Schlüsie	3.10	18:14	5:52	12	4:05	47	4:19	6.40	35:41	5:34	37			54	8:13
Hermannsklippe	2.60	15:34	5:59	13	3:37	49	3:52	9.00	51:15	5:41	37			54	11:43
Brocken	3.10	27:47	8:57	15	7:42	71	8:46	12.10	1:19:02	6:31	37			54	19:04
Eiserner Handwe	3.60	17:38	4:53	16	5:06	83	5:10	15.70	1:36:40	6:09	37			54	24:14
Schlüsie	4.00	14:49	3:42	15	3:21	39	3:36	19.70	1:51:29	5:39	36			54	27:50
Loddenke	3.20	13:10	4:06	13	2:39	41	2:46	22.90	2:04:39	5:26	37			54	30:36
Ilseburg/Markt	3.30	13:57	4:13	12	2:34	37	2:54	26.20	2:18:36	5:17	17	32:53		56	33:30