



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Lüdtke, Mathias

□□: fettleibige Ballenstedter

□□: 183

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:19:46

□□: 11.16 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□□: 64 (of 370)

□□□□□/□: 60 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 13(of 74)

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:04	5:46	36	4:46	162	6:02	3.30	19:04	5:46	18	-	58	6:01
Schlüsie	3.10	18:55	6:06	17	2:26	74	5:00	6.40	37:59	5:56	43	-	58	10:31
Hermannsklippe	2.60	15:44	6:03	13	1:43	57	4:02	9.00	53:43	5:58	43	-	58	14:11
Brocken	3.10	27:52	8:59	17	6:43	73	8:51	12.10	1:21:35	6:44	43	-	58	21:37
Eiserner Handwe	3.60	16:27	4:34	10	1:57	51	3:59	15.70	1:38:02	6:14	43	-	58	25:36
Schlüsie	4.00	15:08	3:46	11	1:39	47	3:55	19.70	1:53:10	5:44	40	-	58	29:31
Loddenke	3.20	12:56	4:02	7	1:02	30	2:32	22.90	2:06:06	5:30	43	-	58	32:03
Ilseburg/Markt	3.30	13:40	4:08	6	1:00	29	2:37	26.20	2:19:46	5:20	13	18:25	60	34:40