



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Hertel, Frank-Michael

□□□: 2:21:55

□□: Eisenhüttenstadt

□□: 11.08 km/h

□□: 46

□□□□: 5:25 min/km

□□: 26.20 km

□□□□□/□□□: 72 (of 370)

Brockenlauf

□□□□□/□: 68 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□:

□□□□□: 17(of 74)

Männer M45

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:47	5:05	12	2:29	56	3:45	3.30	16:47	5:05	39			66	3:44
Schlüsie	3.10	18:22	5:55	11	1:53	52	4:27	6.40	35:09	5:29	39			66	7:41
Hermannsklippe	2.60	15:26	5:56	11	1:25	46	3:44	9.00	50:35	5:37	39			66	11:03
Brocken	3.10	28:29	9:11	20	7:20	87	9:28	12.10	1:19:04	6:32	39			66	19:06
Eiserner Handwe	3.60	17:32	4:52	22	3:02	80	5:04	15.70	1:36:36	6:09	39			66	24:10
Schlüsie	4.00	16:15	4:03	22	2:46	83	5:02	19.70	1:52:51	5:43	36			66	29:12
Loddenke	3.20	14:10	4:25	20	2:16	77	3:46	22.90	2:07:01	5:32	39			66	32:58
Ilseburg/Markt	3.30	14:54	4:30	14	2:14	64	3:51	26.20	2:21:55	5:24	17	20:34		68	36:49