



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Vaupel, Torge

□□: Goldenkenpower

□□: 105

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 2:27:37

□□: 10.57 km/h

□□□□: 5:38 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 370)

□□□□□/□: 89 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 20(of 47)

□□□□□□□: 1:45:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:03	5:46	30	6:01	161	6:01	3.30	19:03	5:46	40			87	6:00
Schlüsie	3.10	19:43	6:21	19	5:34	102	5:48	6.40	38:46	6:03	40			87	11:18
Hermannsklippe	2.60	16:57	6:31	20	5:00	101	5:15	9.00	55:43	6:11	40			87	16:11
Brocken	3.10	28:16	9:07	18	8:11	81	9:15	12.10	1:23:59	6:56	40			87	24:01
Eiserner Handwe	3.60	18:13	5:03	17	5:41	98	5:45	15.70	1:42:12	6:30	40			87	29:46
Schlüsie	4.00	16:23	4:05	18	4:55	97	5:10	19.70	1:58:35	6:01	39			87	34:56
Loddenke	3.20	14:14	4:26	17	3:43	79	3:50	22.90	2:12:49	5:47	40			87	38:46
Ilseburg/Markt	3.30	14:48	4:29	15	3:25	58	3:45	26.20	2:27:37	5:38	20	41:54		89	42:31