



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Mämecke, Maik

□□: Rennsteiglaufverein

□□: 234

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:28:20

□□: 10.52 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 370)

□□□□□/□: 94 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 23(of 74)

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:43	5:22	21	3:25	92	4:41	3.30	17:43	5:22	69	-	92	4:40
Schlüsie	3.10	20:03	6:28	25	3:34	114	6:08	6.40	37:46	5:54	69	-	92	10:18
Hermannsklippe	2.60	17:10	6:36	22	3:09	107	5:28	9.00	54:56	6:06	69	-	92	15:24
Brocken	3.10	29:20	9:27	25	8:11	103	10:19	12.10	1:24:16	6:57	69	-	92	24:18
Eiserner Handwe	3.60	17:01	4:43	15	2:31	61	4:33	15.70	1:41:17	6:27	69	-	92	28:51
Schlüsie	4.00	15:52	3:58	17	2:23	70	4:39	19.70	1:57:09	5:56	64	-	92	33:30
Loddenke	3.20	15:07	4:43	28	3:13	107	4:43	22.90	2:12:16	5:46	69	-	92	38:13
Ilseburg/Markt	3.30	16:04	4:52	27	3:24	107	5:01	26.20	2:28:20	5:39	23	26:59	94	43:14