



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

**Harms, Lars**

□□: Bremerhaven  
 □□: 58

□□: 26.20 km  
 Brockenlauf

□□□□:  
 Männer M30

□□□: 2:28:29

□□: 10.51 km/h  
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 370)

□□□□□/□: 97 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 9(of 23)

□□□□□□□: 2:00:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:27	5:35	11	4:40	126	5:25	3.30	18:27	5:35	16	-	95	5:24
Schlüsie	3.10	19:30	6:17	11	3:45	95	5:35	6.40	37:57	5:55	16	-	93	10:29
Hermannsklippe	2.60	16:10	6:13	9	2:58	75	4:28	9.00	54:07	6:00	16	-	95	14:35
Brocken	3.10	27:04	8:43	7	4:54	55	8:03	12.10	1:21:11	6:42	16	-	95	21:13
Eiserner Handwe	3.60	18:11	5:03	8	3:33	96	5:43	15.70	1:39:22	6:19	16	-	95	26:56
Schlüsie	4.00	16:49	4:12	8	4:08	111	5:36	19.70	1:56:11	5:53	16	-	95	32:32
Loddenke	3.20	15:32	4:51	10	2:56	122	5:08	22.90	2:11:43	5:45	16	-	95	37:40
Ilseburg/Markt	3.30	16:46	5:04	11	3:28	134	5:43	26.20	2:28:29	5:40	9	28:09	97	43:23