



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Mahnkopf, Maike

□□: LG Volkersheim
 □□: 180

□□: 26.20 km
 Brockenlauf

□□□□:
 Frauen W40

□□□: 2:28:39

□□: 10.58 km/h
 □□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 370)

□□□□□/□: 11 (of 53)

□□□□□□: 2:03:07

□□□□□: 3(of 11)

□□□□□□□: 2:14:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:05	5:10	1	-	5	2:46	3.30	17:05	5:10	3			38	
Schlüsie	3.10	19:27	6:16	2	1:10	9	3:24	6.40	36:32	5:42	3	0:03		38	
Hermannsklippe	2.60	17:28	6:43	4	1:58	12	4:10	9.00	54:00	6:00	3	2:01		38	
Brocken	3.10	29:37	9:33	4	5:23	15	7:11	12.10	1:23:37	6:54	3	7:24		37	
Eiserner Handwe	3.60	18:00	5:00	2	2:06	9	2:22	15.70	1:41:37	6:28	3	9:30		38	
Schlüsie	4.00	17:24	4:20	4	2:06	13	2:32	19.70	1:59:01	6:02	3	11:36		34	
Loddenke	3.20	14:21	4:29	3	1:12	7	1:28	22.90	2:13:22	5:49	3	12:48		37	
Ilseburg/Markt	3.30	15:17	4:37	3	1:20	8	1:39	26.20	2:28:39	5:40	3	14:08	11	25:32	