



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Holub, Ulrich

□□: SV Kyffhäuser

□□: 145

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:31:12

□□: 10.32 km/h

□□□□: 5:46 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 370)

□□□□□/□: 105 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 26(of 74)

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:55	5:07	16	2:37	62	3:53	3.30	16:55	5:07	67			102	3:52
Schlüsie	3.10	20:10	6:30	28	3:41	123	6:15	6.40	37:05	5:47	67			102	9:37
Hermannsklippe	2.60	17:49	6:51	32	3:48	137	6:07	9.00	54:54	6:05	67			102	15:22
Brocken	3.10	29:51	9:37	30	8:42	117	10:50	12.10	1:24:45	7:00	67			102	24:47
Eiserner Handwe	3.60	17:25	4:50	19	2:55	77	4:57	15.70	1:42:10	6:30	67			102	29:44
Schlüsie	4.00	16:09	4:02	20	2:40	79	4:56	19.70	1:58:19	6:00	62			102	34:40
Loddenke	3.20	16:05	5:01	36	4:11	144	5:41	22.90	2:14:24	5:52	67			102	40:21
Ilseburg/Markt	3.30	16:48	5:05	37	4:08	135	5:45	26.20	2:31:12	5:46	26	29:51		105	46:06