



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Kuhnke, Lothar

□□: Tusem Essen
 □□: 17

□□: 26.20 km
 Brockenlauf

□□□□:
 Männer M55

□□□: 2:31:43

□□: 10.36 km/h
 □□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 370)

□□□□□/□: 107 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 9(of 30)

□□□□□□□: 2:09:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:06	4:34	2	0:05	21	2:04	3.30	15:06	4:34	23			104	2:03
Schlüsie	3.10	16:58	5:28	1	-	20	3:03	6.40	32:04	5:00	23			104	4:36
Hermannsklippe	2.60	15:21	5:54	2	0:31	42	3:39	9.00	47:25	5:16	23			104	7:53
Brocken	3.10	28:11	9:05	5	1:10	80	9:10	12.10	1:15:36	6:14	23			104	15:38
Eiserner Handwe	3.60	20:28	5:41	15	5:04	182	8:00	15.70	1:36:04	6:07	23			104	23:38
Schlüsie	4.00	20:46	5:11	23	6:31	232	9:33	19.70	1:56:50	5:55	21			104	33:11
Loddenke	3.20	17:34	5:29	21	4:32	196	7:10	22.90	2:14:24	5:52	23			102	40:21
Ilseburg/Markt	3.30	17:19	5:14	12	4:07	155	6:16	26.20	2:31:43	5:47	9	21:45		107	46:37