



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Spomer, Lutz

□□: Delligser SC

□□: 83

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 2:35:01

□□: 10.06 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 130 (of 370)

□□□□□/□: 117 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 21(of 47)

□□□□□□□: 1:45:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:59	5:45	28	5:57	154	5:57	3.30	18:59	5:45	41	-	113	5:56
Schlüsie	3.10	20:03	6:28	20	5:54	114	6:08	6.40	39:02	6:05	41	-	113	11:34
Hermannsklippe	2.60	17:17	6:38	22	5:20	111	5:35	9.00	56:19	6:15	41	-	113	16:47
Brocken	3.10	31:42	10:13	29	11:37	162	12:41	12.10	1:28:01	7:16	41	-	113	28:03
Eiserner Handwe	3.60	18:23	5:06	19	5:51	104	5:55	15.70	1:46:24	6:46	41	-	113	33:58
Schlüsie	4.00	16:24	4:05	19	4:56	98	5:11	19.70	2:02:48	6:14	40	-	113	39:09
Loddenke	3.20	15:29	4:50	23	4:58	117	5:05	22.90	2:18:17	6:02	41	-	113	44:14
Ilseburg/Markt	3.30	16:44	5:04	25	5:21	132	5:41	26.20	2:35:01	5:55	21	49:18	117	49:55