



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Focke, Kai

□□: Pulvis Fitness Studio Harsum
 □□: 13

□□: 26.20 km
 Brockenlauf

□□□□:
 Männer M30

□□□: 2:36:54

□□: 9.94 km/h
 □□□□: 5:59 min/km

□□□□□/□□□: 137 (of 370)

□□□□□/□: 124 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 11(of 23)

□□□□□□□: 2:00:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:32	5:36	12	4:45	128	5:30	3.30	18:32	5:36	14	-	37	5:29
Schlüsie	3.10	19:58	6:26	13	4:13	110	6:03	6.40	38:30	6:00	14	-	120	11:02
Hermannsklippe	2.60	17:11	6:36	12	3:59	108	5:29	9.00	55:41	6:11	14	-	120	16:09
Brocken	3.10	29:06	9:23	11	6:56	100	10:05	12.10	1:24:47	7:00	14	-	120	24:49
Eiserner Handwe	3.60	19:25	5:23	14	4:47	149	6:57	15.70	1:44:12	6:38	14	-	120	31:46
Schlüsie	4.00	18:50	4:42	16	6:09	184	7:37	19.70	2:03:02	6:14	14	-	120	39:23
Loddenke	3.20	16:44	5:13	15	4:08	172	6:20	22.90	2:19:46	6:06	14	-	120	45:43
Ilseburg/Markt	3.30	17:08	5:11	13	3:50	146	6:05	26.20	2:36:54	5:59	11	36:34	124	51:48