



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Jost, Steffen

□□: Shawty turns tu Jesus e.V.

□□: 141

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 2:37:10

□□: 9.93 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 142 (of 370)

□□□□□/□: 129 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 16(of 30)

□□□□□□□: 1:51:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:12	5:12	9	3:26	70	4:10	3.30	17:12	5:12	1	-	125	4:09
Schlüsie	3.10	19:45	6:22	16	4:23	104	5:50	6.40	36:57	5:46	1	-	125	9:29
Hermannsklippe	2.60	17:21	6:40	16	4:41	113	5:39	9.00	54:18	6:01	1	-	125	14:46
Brocken	3.10	30:28	9:49	17	9:43	129	11:27	12.10	1:24:46	7:00	1	-	125	24:48
Eiserner Handwe	3.60	19:50	5:30	19	6:36	159	7:22	15.70	1:44:36	6:39	15		125	32:10
Schlüsie	4.00	18:45	4:41	20	6:27	179	7:32	19.70	2:03:21	6:15	14		125	39:42
Loddenke	3.20	16:15	5:04	20	5:09	154	5:51	22.90	2:19:36	6:05	15	0:13	125	45:33
Ilsenburg/Markt	3.30	17:34	5:19	19	5:20	164	6:31	26.20	2:37:10	5:59	16	45:45	129	52:04