



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Witzel, Dirk

□□: Ribnitz-Damgarten

□□: 2

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:39:24

□□: 9.86 km/h

□□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 161 (of 370)

□□□□□/□: 145 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 35(of 74)

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:36	5:38	31	4:18	133	5:34	3.30	18:36	5:38	58			141	5:33
Schlüsie	3.10	20:52	6:43	34	4:23	145	6:57	6.40	39:28	6:10	58			141	12:00
Hermannsklippe	2.60	19:29	7:29	46	5:28	203	7:47	9.00	58:57	6:33	58			141	19:25
Brocken	3.10	32:58	10:38	47	11:49	194	13:57	12.10	1:31:55	7:35	58	1:19		141	31:57
Eiserner Handwe	3.60	18:49	5:13	31	4:19	117	6:21	15.70	1:50:44	7:03	58	0:18		141	38:18
Schlüsie	4.00	18:41	4:40	45	5:12	176	7:28	19.70	2:09:25	6:34	53			141	45:46
Loddenke	3.20	14:18	4:28	23	2:24	83	3:54	22.90	2:23:43	6:16	58			141	49:40
Ilseburg/Markt	3.30	15:41	4:45	25	3:01	95	4:38	26.20	2:39:24	6:05	35	38:03		145	54:18