



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Jahn, Roland

□□: NIX tun kann JEDER

□□: 294

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 2:42:45

□□: 9.59 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□□□□/□□□: 177 (of 370)

□□□□□/□: 157 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 26(of 51)

□□□□□□□: 1:57:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:24	5:34	17	3:10	122	5:22	3.30	18:24	5:34	14	-	-	152	5:21
Schlüsie	3.10	20:31	6:37	19	4:06	134	6:36	6.40	38:55	6:04	14	-	-	152	11:27
Hermannsklippe	2.60	18:04	6:56	19	4:28	148	6:22	9.00	56:59	6:19	14	-	-	152	17:27
Brocken	3.10	32:30	10:29	25	10:06	179	13:29	12.10	1:29:29	7:23	14	-	-	152	29:31
Eiserner Handwe	3.60	19:39	5:27	27	6:07	155	7:11	15.70	1:49:08	6:57	14	-	-	152	36:42
Schlüsie	4.00	18:25	4:36	28	5:36	162	7:12	19.70	2:07:33	6:28	3	-	-	152	43:54
Loddenke	3.20	16:52	5:16	32	5:32	177	6:28	22.90	2:24:25	6:18	2	-	-	152	50:22
Ilseburg/Markt	3.30	18:20	5:33	33	6:11	196	7:17	26.20	2:42:45	6:12	26	44:53	-	157	57:39