



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Noack, Ronald

□□□: 2:44:15

□□: Lauffeuer Fröttstädt

□□: 9.50 km/h

□□: 228

□□□□: 6:16 min/km

□□: 26.20 km

□□□□□/□□□: 189 (of 370)

Brockenlauf

□□□□□/□: 168 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□:

□□□□□: 45(of 74)

Männer M45

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:08	6:06	53	5:50	207	7:06	3.30	20:08	6:06	13	0:24	163	7:05	
Schlüsie	3.10	21:40	6:59	48	5:11	184	7:45	6.40	41:48	6:31	13	0:41	148	14:20	
Hermannsklippe	2.60	18:55	7:16	43	4:54	180	7:13	9.00	1:00:43	6:44	13	1:11	163	21:11	
Brocken	3.10	30:39	9:53	33	9:30	135	11:38	12.10	1:31:22	7:33	13	0:46	163	31:24	
Eiserner Handwe	3.60	21:37	6:00	50	7:07	215	9:09	15.70	1:52:59	7:11	13	2:33	163	40:33	
Schlüsie	4.00	18:25	4:36	42	4:56	162	7:12	19.70	2:11:24	6:40	1	-	163	47:45	
Loddenke	3.20	16:09	5:02	38	4:15	148	5:45	22.90	2:27:33	6:26	13	0:10	163	53:30	
Ilseburg/Markt	3.30	16:42	5:03	34	4:02	129	5:39	26.20	2:44:15	6:16	45	42:54	168	59:09	