



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Göthel, Rene

□□: Laufclub Burgwedel

□□: 221

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 2:47:45

□□: 9.30 km/h

□□□□: 6:24 min/km

□□□□□/□□□: 212 (of 370)

□□□□□/□: 189 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 16(of 23)

□□□□□□□: 2:00:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:45	5:04	7	2:58	54	3:43	3.30	16:45	5:04	9			184	3:42
Schlüsie	3.10	19:19	6:13	9	3:34	90	5:24	6.40	36:04	5:38	9			167	8:36
Hermannsklippe	2.60	17:29	6:43	13	4:17	121	5:47	9.00	53:33	5:56	9			93	14:01
Brocken	3.10	30:17	9:46	14	8:07	127	11:16	12.10	1:23:50	6:55	9			184	23:52
Eiserner Handwe	3.60	21:44	6:02	18	7:06	218	9:16	15.70	1:45:34	6:43	9			184	33:08
Schlüsie	4.00	21:20	5:19	18	8:39	242	10:07	19.70	2:06:54	6:26	9			184	43:15
Loddenke	3.20	20:29	6:24	19	7:53	259	10:05	22.90	2:27:23	6:26	9	4:33		175	53:20
Ilseburg/Markt	3.30	20:22	6:10	19	7:04	243	9:19	26.20	2:47:45	6:24	16	47:25		189	1:02:39