



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Dörntge, Andreas

□□: Lauffreife Medi-Fit Nienburg

□□: 153

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:51:12

□□: 9.11 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 232 (of 370)

□□□□□/□: 206 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 51 (of 74)

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:46	5:04	11	2:28	55	3:44	3.30	16:46	5:04	7			201	3:43
Schlüsie	3.10	21:15	6:51	40	4:46	165	7:20	6.40	38:01	5:56	7			201	10:33
Hermannsklippe	2.60	20:20	7:49	54	6:19	227	8:38	9.00	58:21	6:29	7			201	18:49
Brocken	3.10	34:59	11:17	53	13:50	234	15:58	12.10	1:33:20	7:42	7	2:44		201	33:22
Eiserner Handwe	3.60	21:17	5:54	47	6:47	208	8:49	15.70	1:54:37	7:18	7	4:11		201	42:11
Schlüsie	4.00	20:28	5:06	55	6:59	227	9:15	19.70	2:15:05	6:51	4	3:41		201	51:26
Loddenke	3.20	17:51	5:34	46	5:57	198	7:27	22.90	2:32:56	6:40	7	5:33		201	58:53
Ilseburg/Markt	3.30	18:16	5:32	49	5:36	194	7:13	26.20	2:51:12	6:32	51	49:51		206	1:06:06