



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Cabak, Guido

□□: BadBikers Harzbikehaus

□□: 279

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 2:51:17

□□: 9.11 km/h

□□□□: 6:32 min/km

□□□□□/□□□: 234 (of 370)

□□□□□/□: 208 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 18(of 23)

□□□□□□□: 2:00:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	16:50	5:06	8	3:03	58	3:48	3.30	16:50	5:06	7			42	3:47
Schlüsie	3.10	19:08	6:10	8	3:23	84	5:13	6.40	35:58	5:37	7			203	8:30
Hermannsklippe	2.60	16:37	6:23	11	3:25	88	4:55	9.00	52:35	5:50	7			64	13:03
Brocken	3.10	28:30	9:11	9	6:20	88	9:29	12.10	1:21:05	6:42	7			203	21:07
Eiserner Handwe	3.60	20:19	5:38	15	5:41	177	7:51	15.70	1:41:24	6:27	7			203	28:58
Schlüsie	4.00	23:21	5:50	23	10:40	278	12:08	19.70	2:04:45	6:19	7			203	41:06
Loddenke	3.20	24:56	7:47	23	12:20	284	14:32	22.90	2:29:41	6:32	7	6:51		203	55:38
Ilseburg/Markt	3.30	21:36	6:32	21	8:18	261	10:33	26.20	2:51:17	6:32	18	50:57		208	1:06:11