



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Grubba, Thomas

□□□: 2:58:12

□□: Salzgitter

□□: 8.82 km/h

□□: 192

□□□□: 6:48 min/km

□□: 26.20 km

□□□□□/□□□: 263 (of 370)

Brockenlauf

□□□□□/□: 230 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□:

□□□□□: 39(of 47)

Männer M40

□□□□□□□: 1:45:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:15	5:50	33	6:13	172	6:13	3.30	19:15	5:50	15			225	6:12
Schlüsie	3.10	22:30	7:15	38	8:21	214	8:35	6.40	41:45	6:31	15	0:51		225	14:17
Hermannsklippe	2.60	20:02	7:42	38	8:05	219	8:20	9.00	1:01:47	6:51	15	2:46		225	22:15
Brocken	3.10	35:25	11:25	38	15:20	240	16:24	12.10	1:37:12	8:01	15	6:41		225	37:14
Eiserner Handwe	3.60	21:39	6:00	36	9:07	217	9:11	15.70	1:58:51	7:34	15	7:21		225	46:25
Schlüsie	4.00	20:44	5:11	37	9:16	230	9:31	19.70	2:19:35	7:05	16	8:25		225	55:56
Loddenke	3.20	19:25	6:04	40	8:54	243	9:01	22.90	2:39:00	6:56	15	9:24		225	1:04:57
Ilseburg/Markt	3.30	19:12	5:49	33	7:49	215	8:09	26.20	2:58:12	6:48	39	1:12:29		230	1:13:06