



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Unger, Christian

□□: TSV Benstorf / Oldendorf

□□: 288

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 3:01:05

□□: 8.68 km/h

□□□□: 6:55 min/km

□□□□□/□□□: 272 (of 370)

□□□□□/□: 236 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 18(of 22)

□□□□□□□: 1:45:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:31	5:36	14	5:29	127	5:29	3.30	18:31	5:36	6			233	5:28
Schlüsie	3.10	21:11	6:49	16	7:16	164	7:16	6.40	39:42	6:12	6	1:32		233	12:14
Hermannsklippe	2.60	19:16	7:24	17	7:34	193	7:34	9.00	58:58	6:33	6	4:45		161	19:26
Brocken	3.10	35:13	11:21	18	16:12	239	16:12	12.10	1:34:11	7:47	6	13:28		233	34:13
Eiserner Handwe	3.60	24:11	6:43	19	11:43	272	11:43	15.70	1:58:22	7:32	6	17:01		217	45:56
Schlüsie	4.00	23:17	5:49	21	12:04	277	12:04	19.70	2:21:39	7:11	5	23:32		233	58:00
Loddenke	3.20	19:35	6:07	17	9:11	246	9:11	22.90	2:41:14	7:02	6	21:21		233	1:07:11
Ilseburg/Markt	3.30	19:51	6:00	17	8:48	235	8:48	26.20	3:01:05	6:54	18	1:15:59		236	1:15:59