



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Post, Michael

□□: Rodenberg

□□: 197

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 3:01:36

□□: 8.66 km/h

□□□□: 6:56 min/km

□□□□□/□□□: 275 (of 370)

□□□□□/□: 239 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 58(of 74)

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:57	6:20	62	6:39	238	7:55	3.30	20:57	6:20	36	1:13	181	7:54
Schlüsie	3.10	23:17	7:30	57	6:48	237	9:22	6.40	44:14	6:54	36	3:07	236	16:46
Hermannsklippe	2.60	20:54	8:02	58	6:53	239	9:12	9.00	1:05:08	7:14	36	5:36	236	25:36
Brocken	3.10	37:11	11:59	59	16:02	261	18:10	12.10	1:42:19	8:27	36	11:43	236	42:21
Eiserner Handwe	3.60	23:09	6:25	59	8:39	248	10:41	15.70	2:05:28	7:59	36	15:02	236	53:02
Schlüsie	4.00	20:45	5:11	57	7:16	231	9:32	19.70	2:26:13	7:25	31	14:49	236	1:02:34
Loddenke	3.20	17:48	5:33	45	5:54	197	7:24	22.90	2:44:01	7:09	36	16:38	236	1:09:58
Ilseburg/Markt	3.30	17:35	5:19	44	4:55	165	6:32	26.20	3:01:36	6:55	58	1:00:15	239	1:16:30