



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Becker, Christoph

□□: SV Blankenese

□□: 312

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 3:10:40

□□: 8.24 km/h

□□□□: 7:17 min/km

□□□□□/□□□: 300 (of 370)

□□□□□/□: 261 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 62(of 74)

□□□□□□□: 2:01:21

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:51	6:19	61	6:33	232	7:49	3.30	20:51	6:19	32	1:07	257	7:48
Schlüsie	3.10	24:31	7:54	64	8:02	268	10:36	6.40	45:22	7:05	32	4:15	257	17:54
Hermannsklippe	2.60	23:17	8:57	66	9:16	283	11:35	9.00	1:08:39	7:37	32	9:07	257	29:07
Brocken	3.10	38:43	12:29	65	17:34	277	19:42	12.10	1:47:22	8:52	32	16:46	257	47:24
Eiserner Handwe	3.60	23:33	6:32	62	9:03	263	11:05	15.70	2:10:55	8:20	32	20:29	257	58:29
Schlüsie	4.00	22:17	5:34	64	8:48	262	11:04	19.70	2:33:12	7:46	18	21:48	257	1:09:33
Loddenke	3.20	21:22	6:40	63	9:28	266	10:58	22.90	2:54:34	7:37	32	27:11	257	1:20:31
Ilseburg/Markt	3.30	16:06	4:52	28	3:26	108	5:03	26.20	3:10:40	7:16	62	1:09:19	261	1:25:34