



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Bieder, Michael

□□: WSV Benneckenstein
 □□: 189

□□: 26.20 km
 Brockenlauf

□□□□:
 Männer M40

□□□: 3:11:04

□□: 8.23 km/h
 □□□□: 7:17 min/km

□□□□□/□□□: 301 (of 370)

□□□□□/□: 262 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 44(of 47)

□□□□□□□: 1:45:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:56	6:20	39	7:54	235	7:54	3.30	20:56	6:20	19	1:04	188	7:53
Schlüsie	3.10	23:43	7:39	42	9:34	244	9:48	6.40	44:39	6:58	19	3:45	258	17:11
Hermannsklippe	2.60	21:51	8:24	42	9:54	263	10:09	9.00	1:06:30	7:23	19	7:29	258	26:58
Brocken	3.10	37:57	12:14	42	17:52	274	18:56	12.10	1:44:27	8:37	19	13:56	258	44:29
Eiserner Handwe	3.60	23:48	6:36	40	11:16	266	11:20	15.70	2:08:15	8:10	19	16:45	258	55:49
Schlüsie	4.00	22:09	5:32	40	10:41	260	10:56	19.70	2:30:24	7:38	20	19:14	258	1:06:45
Loddenke	3.20	20:25	6:22	41	9:54	256	10:01	22.90	2:50:49	7:27	19	21:13	258	1:16:46
Ilseburg/Markt	3.30	20:15	6:08	39	8:52	242	9:12	26.20	3:11:04	7:17	44	1:25:21	262	1:25:58