



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Herden, Wolfgang

□□: Postsportverein Lehrte

□□: 353

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M75

□□□: 3:29:40

□□: 7.50 km/h

□□□□: 8:00 min/km

□□□□□/□□□: 344 (of 370)

□□□□□/□: 296 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 3:00:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:13	7:02	2	1:04	290	10:11	3.30	23:13	7:02	2	1:04	291	10:10	
Schlüsie	3.10	25:48	8:19	2	1:35	288	11:53	6.40	49:01	7:39	2	2:39	291	21:33	
Hermannsklippe	2.60	23:42	9:06	2	2:18	284	12:00	9.00	1:12:43	8:04	2	4:57	291	33:11	
Brocken	3.10	39:34	12:45	2	6:07	286	20:33	12.10	1:52:17	9:16	2	11:04	291	52:19	
Eiserner Handwe	3.60	25:40	7:07	2	2:29	283	13:12	15.70	2:17:57	8:47	2	13:33	291	1:05:31	
Schlüsie	4.00	fehlt!	-	-	-	-	-	19.70	-	-	-	-	-	-	
Loddenke	3.20	49:19	15:24	2	31:25	295	38:55	22.90	3:07:16	8:10	2	24:31	291	1:33:13	
Ilseburg/Markt	3.30	22:24	6:47	2	4:38	269	11:21	26.20	3:29:40	8:00	2	29:09	296	1:44:34	