



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Wieczorek, Bernd

□□: Lauffreß Salzgitter

□□: 378

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 3:42:42

□□: 7.00 km/h

□□□□: 8:30 min/km

□□□□□/□□□: 355 (of 370)

□□□□□/□: 306 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 50(of 51)

□□□□□□□: 1:57:52

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	23:29	7:06	47	8:15	294	10:27	3.30	23:29	7:06	24	3:20	301	10:26
Schlüsie	3.10	26:44	8:37	47	10:19	296	12:49	6.40	50:13	7:50	24	7:06	301	22:45
Hermannsklippe	2.60	23:42	9:06	46	10:06	284	12:00	9.00	1:13:55	8:12	24	10:53	301	34:23
Brocken	3.10	40:04	12:55	48	17:40	289	21:03	12.10	1:53:59	9:25	24	13:42	301	54:01
Eiserner Handwe	3.60	29:14	8:07	48	15:42	302	16:46	15.70	2:23:13	9:07	24	20:10	301	1:10:47
Schlüsie	4.00	29:14	7:18	46	16:25	287	18:01	19.70	2:52:27	8:45	47	33:48	288	1:28:48
Loddenke	3.20	54:49	17:07	49	43:29	301	44:25	22.90	3:47:16	9:55	50	1:00:28	309	2:13:13
Ilseburg/Markt	3.30	24:40	7:28	47	12:31	286	13:37	26.20	3:42:42	8:30	50	1:44:50	306	1:57:36