



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Raulfs, Thorsten

□□: Post SV Holzminden
 □□: 33

□□: 26.20 km
 Brockenlauf

□□□□:
 Männer M35

□□□: 2:10:02

□□: 12.09 km/h
 □□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 28 (of 370)

□□□□□/□: 27 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 2(of 30)

□□□□□□□: 1:51:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:59	4:50	4	2:13	31	2:57	3.30	15:59	4:50	30	-	20	2:56
Schlüsie	3.10	17:21	5:35	2	1:59	24	3:26	6.40	33:20	5:12	30	-	27	5:52
Hermannsklippe	2.60	14:18	5:30	2	1:38	20	2:36	9.00	47:38	5:17	30	-	27	8:06
Brocken	3.10	25:14	8:08	4	4:29	33	6:13	12.10	1:12:52	6:01	30	-	27	12:54
Eiserner Handwe	3.60	15:42	4:21	4	2:28	35	3:14	15.70	1:28:34	5:38	29	-	27	16:08
Schlüsie	4.00	14:46	3:41	4	2:28	38	3:33	19.70	1:43:20	5:14	28	-	27	19:41
Loddenke	3.20	12:43	3:58	4	1:37	26	2:19	22.90	1:56:03	5:04	29	-	27	22:00
Ilsenburg/Markt	3.30	13:59	4:14	7	1:45	40	2:56	26.20	2:10:02	4:57	2	18:37	27	24:56