



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Rauschenberger, Sven

□□: VfL Wildeshasuen

□□: 159

□□: 26.20 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 2:43:41

□□: 9.60 km/h

□□□□: 6:15 min/km

□□□□□/□□□: 183 (of 370)

□□□□□/□: 163 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□□: 30(of 47)

□□□□□□□: 1:45:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	19:23	5:52	34	6:21	176	6:21	3.30	19:23	5:52	6			158	6:20
Schlüsie	3.10	20:20	6:33	23	6:11	128	6:25	6.40	39:43	6:12	6			114	12:15
Hermannsklippe	2.60	16:40	6:24	19	4:43	93	4:58	9.00	56:23	6:15	6			158	16:51
Brocken	3.10	30:09	9:43	22	10:04	124	11:08	12.10	1:26:32	7:09	6			103	26:34
Eiserner Handwe	3.60	19:56	5:32	28	7:24	161	7:28	15.70	1:46:28	6:46	6			158	34:02
Schlüsie	4.00	18:27	4:36	27	6:59	168	7:14	19.70	2:04:55	6:20	7			158	41:16
Loddenke	3.20	18:48	5:52	36	8:17	226	8:24	22.90	2:23:43	6:16	6			141	49:40
Ilseburg/Markt	3.30	19:58	6:03	37	8:35	238	8:55	26.20	2:43:41	6:14	30	57:58		163	58:35