



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Dietrich, Enncco

□□□: 35:14

□□: 682

□□: 16.35 km/h

□□□□: 3:40 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 4 (of 149)

Ilsesteinlauf

□□□□□/□: 4 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□:

□□□□□: 4(of 15)

Männer M20

□□□□□□□: 33:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	17:28	4:15	4	1:13	4	1:13	4.10	17:28	4:15	4	1:13	4	1:13	
Loddenke	2.20	7:08	3:14	4	0:26	4	0:26	6.30	24:36	3:54	4	1:39	4	1:39	
Ilsenburg/Markt	3.30	10:38	3:13	3	0:30	3	0:30	9.60	35:14	3:40	4	2:09	4	2:09	