



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Markfeld, Jürgen

□□: TuS Hasede

□□: 631

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 38:45

□□: 14.86 km/h

□□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 149)

□□□□□/□: 12 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 2(of 13)

□□□□□□□: 37:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	19:35	4:46	2	1:40	11	3:20	4.10	19:35	4:46	2	1:40	12	3:20	
Loddenke	2.20	7:45	3:31	1	-	8	1:03	6.30	27:20	4:20	2	1:20	12	4:23	
Ilsenburg/Markt	3.30	11:25	3:27	2	0:09	10	1:17	9.60	38:45	4:02	2	1:29	12	5:40	