



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Grüning, Heiko

□□: NSV Wernigerode

□□: 611

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 42:34

□□: 12.69 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 22 (of 149)

□□□□□/□: 21 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 1(of 8)

□□□□□□□: 42:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	21:10	5:09	1	-	21	4:55	4.10	21:10	5:09	1	-	20	4:55
Loddenke	2.20	8:25	3:49	1	-	17	1:43	6.30	29:35	4:41	1	-	21	6:38
Ilsenburg/Markt	3.30	12:59	3:56	1	-	23	2:51	9.60	42:34	4:26	1	-	21	9:29