



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Geist, Mario

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

□□: 700

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 43:13

□□: 12.50 km/h

□□□□: 4:30 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 149)

□□□□□/□: 23 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 37:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	21:15	5:10	6	3:20	23	5:00	4.10	21:15	5:10	6	3:20	23	5:00
Loddenke	2.20	8:32	3:52	5	0:47	19	1:50	6.30	29:47	4:43	6	3:47	23	6:50
Ilsenburg/Markt	3.30	13:26	4:04	6	2:10	29	3:18	9.60	43:13	4:30	6	5:57	23	10:08