



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Prygodda, Sven

□□: SV Schauen

□□: 556

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 46:04

□□: 11.72 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 149)

□□□□□/□: 31 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:04	5:37	3	3:31	34	6:49	4.10	23:04	5:37	3	3:13	31	6:49
Loddenke	2.20	9:22	4:15	3	1:27	33	2:40	6.30	32:26	5:08	3	4:40	31	9:29
Ilsenburg/Markt	3.30	13:38	4:07	3	2:57	31	3:30	9.60	46:04	4:47	3	7:37	31	12:59