



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

**Boeltzig, Benjamin**

□□: Kissenbrück

□□: 593

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 46:21

□□: 12.43 km/h

□□□□: 4:50 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 149)

□□□□□/□: 34 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 8(of 15)

□□□□□□□: 33:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:42	5:46	8	7:27	39	7:27	4.10	23:42	5:46	8	7:27	34	7:27	
Loddenke	2.20	9:24	4:16	9	2:42	35	2:42	6.30	33:06	5:15	8	10:09	34	10:09	
Ilsenburg/Markt	3.30	13:15	4:00	8	3:07	24	3:07	9.60	46:21	4:49	8	13:16	34	13:16	