



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Runge, Sebastian

□□: Osterode am Harz

□□: 638

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 47:49

□□: 11.29 km/h

□□□□: 4:59 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 149)

□□□□□/□: 42 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 11(of 15)

□□□□□□□: 33:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:35	5:59	11	8:20	50	8:20	4.10	24:35	5:59	11	8:20	42	8:20
Loddenke	2.20	9:13	4:11	8	2:31	28	2:31	6.30	33:48	5:21	11	10:51	42	10:51
Ilsenburg/Markt	3.30	14:01	4:14	12	3:53	41	3:53	9.60	47:49	4:58	11	14:44	42	14:44