



# 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

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| 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   |