



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Tischner, Torsten

□□: Hannover

□□: 577

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 48:27

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:03 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 149)

□□□□□/□: 44 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 37:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:40	6:00	10	6:45	51	8:25	4.10	24:40	6:00	9	6:45	44	8:25
Loddenke	2.20	9:39	4:23	9	1:54	43	2:57	6.30	34:19	5:26	9	8:19	44	11:22
Ilsenburg/Markt	3.30	14:08	4:16	9	2:52	42	4:00	9.60	48:27	5:02	9	11:11	44	15:22