



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Meenken, Thomas

□□: Harzcore

□□: 670

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 48:54

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:05 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 149)

□□□□□/□: 45 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 12(of 15)

□□□□□□□: 33:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:34	6:14	13	9:19	61	9:19	4.10	25:34	6:14	12	9:19	45	9:19
Loddenke	2.20	9:38	4:22	11	2:56	41	2:56	6.30	35:12	5:35	12	12:15	45	12:15
Ilsenburg/Markt	3.30	13:42	4:09	10	3:34	35	3:34	9.60	48:54	5:05	12	15:49	45	15:49