



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Mende, Martin

□□: SV Lok Blankenburg 1949 e.V.

□□: 589

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 48:55

□□: 11.04 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 49 (of 149)

□□□□□/□: 46 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 5(of 8)

□□□□□□□: 42:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:30	5:58	5	3:20	48	8:15	4.10	24:30	5:58	5	3:20	47	8:15
Loddenke	2.20	9:43	4:24	6	1:18	46	3:01	6.30	34:13	5:25	5	4:38	47	11:16
Ilsenburg/Markt	3.30	14:42	4:27	7	1:43	55	4:34	9.60	48:55	5:05	5	6:21	46	15:50