



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Viola, Stefan

□□: SBL Hannover

□□: 635

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 48:58

□□: 11.03 km/h

□□□□: 5:06 min/km

□□□□□/□□□: 51 (of 149)

□□□□□/□: 48 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 10(of 13)

□□□□□□□: 37:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:30	5:58	9	6:35	48	8:15	4.10	24:30	5:58	10	6:35	47	8:15
Loddenke	2.20	9:44	4:25	10	1:59	48	3:02	6.30	34:14	5:26	10	8:14	48	11:17
Ilsenburg/Markt	3.30	14:44	4:27	10	3:28	57	4:36	9.60	48:58	5:06	10	11:42	48	15:53