



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Lamm, Siegfried

□□: HGL Wernigerode

□□: 553

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 49:09

□□: 10.99 km/h

□□□□: 5:07 min/km

□□□□□/□□□: 52 (of 149)

□□□□□/□: 49 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 2(of 7)

□□□□□□□: 38:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:59	5:50	2	5:16	44	7:44	4.10	23:59	5:50	2	5:16	49	7:44
Loddenke	2.20	10:29	4:45	2	2:35	61	3:47	6.30	34:28	5:28	2	7:51	49	11:31
Ilsenburg/Markt	3.30	14:41	4:26	2	3:16	53	4:33	9.60	49:09	5:07	2	11:07	49	16:04