



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Kämpfer, Marcel

□□: TUS Elbingerode

□□: 623

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 49:14

□□: 11.70 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 149)

□□□□□/□: 50 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	24:25	5:57	5	4:52	46	8:10	4.10	24:25	5:57	4	4:34	50	8:10
Loddenke	2.20	10:21	4:42	4	2:26	56	3:39	6.30	34:46	5:31	4	7:00	50	11:49
Ilsenburg/Markt	3.30	14:28	4:23	5	3:47	47	4:20	9.60	49:14	5:07	4	10:47	50	16:09