



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Hempel, Jürgen

□□: Wernigerode

□□: 636

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 49:44

□□: 11.58 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 59 (of 149)

□□□□□/□: 55 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 5(of 10)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	23:22	5:41	4	3:49	36	7:07	4.10	23:22	5:41	5	3:31	55	7:07
Loddenke	2.20	10:26	4:44	5	2:31	57	3:44	6.30	33:48	5:21	5	6:02	42	10:51
Ilsenburg/Markt	3.30	15:56	4:49	7	5:15	70	5:48	9.60	49:44	5:10	5	11:17	55	16:39