



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

John, Stefan

□□: Stapelburg

□□: 695

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 49:54

□□: 11.54 km/h

□□□□: 5:12 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 149)

□□□□□/□: 56 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 6(of 10)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:00	6:05	6	5:27	55	8:45	4.10	25:00	6:05	6	5:09	56	8:45
Loddenke	2.20	10:38	4:49	6	2:43	67	3:56	6.30	35:38	5:39	6	7:52	56	12:41
Ilsenburg/Markt	3.30	14:16	4:19	4	3:35	46	4:08	9.60	49:54	5:11	6	11:27	56	16:49