



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Geist, Gerald

□□: Ilsenburg

□□: 658

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 50:27

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 149)

□□□□□/□: 59 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 40:37

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 24:58 | 6:05 | 4 | 5:21 | 53 | 8:43 | 4.10 | 24:58 | 6:05 | 4 | 5:21 | 59 | 8:43 |
| Loddenke | 2.20 | 10:26 | 4:44 | 3 | 2:10 | 57 | 3:44 | 6.30 | 35:24 | 5:37 | 4 | 7:31 | 59 | 12:27 |
| Ilsenburg/Markt | 3.30 | 15:03 | 4:33 | 4 | 2:19 | 62 | 4:55 | 9.60 | 50:27 | 5:15 | 4 | 9:50 | 59 | 17:22 |