



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Geist, Gerald

□□: Ilsenburg

□□: 658

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 50:27

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 149)

□□□□□/□: 59 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 40:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ 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	