



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Markfeld, Elisabeth

□□: TuS Hasede

□□: 632

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W45

□□□: 50:59

□□: 10.59 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 149)

□□□□□/□: 6 (of 42)

□□□□□□: 41:50

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 50:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:32	6:13	2	0:02	6	5:47	4.10	25:32	6:13	2	0:02	27		
Loddenke	2.20	10:51	4:55	3	0:19	8	2:21	6.30	36:23	5:46	2	0:21	27		
Ilsenburg/Markt	3.30	14:36	4:25	1	-	5	1:44	9.60	50:59	5:18	2	0:05	6	9:09	