



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Schomburg, Karl-Heinz

□□□: 51:03

□□: Laufteam Urbockstübchen Einbeck

□□: 11.28 km/h

□□: 599

□□□□: 5:19 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 69 (of 149)

Ilsesteinlauf

□□□□□/□: 63 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□:

□□□□□: 3(of 7)

Männer M55

□□□□□□□: 38:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:25	6:11	3	6:42	59	9:10	4.10	25:25	6:11	3	6:42	63	9:10	
Loddenke	2.20	10:31	4:46	3	2:37	63	3:49	6.30	35:56	5:42	3	9:19	63	12:59	
Ilsenburg/Markt	3.30	15:07	4:34	3	3:42	63	4:59	9.60	51:03	5:19	3	13:01	63	17:58	