



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Elsner, Marcel

□□: König-Fitness

□□: 666

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 51:28

□□: 10.49 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 149)

□□□□□/□: 65 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:48	6:17	7	6:15	67	9:33	4.10	25:48	6:17	7	5:57	65	9:33	
Loddenke	2.20	10:59	4:59	7	3:04	72	4:17	6.30	36:47	5:50	7	9:01	65	13:50	
Ilsenburg/Markt	3.30	14:41	4:26	6	4:00	53	4:33	9.60	51:28	5:21	7	13:01	65	18:23	