



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Ebers, Beatrice

□□: König-Fitness

□□: 555

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W20

□□□: 51:29

□□: 11.19 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 73 (of 149)

□□□□□/□: 8 (of 42)

□□□□□□: 41:50

□□□□□: 2(of 6)

□□□□□□□: 51:08

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein       | 4.10     | 25:48    | 6:17         | 1       | -       | 7       | 6:03    | 4.10 | 25:48     | 6:17          | 2       |         | 29      |         |
| Loddenke        | 2.20     | 10:59    | 4:59         | 2       | 0:29    | 10      | 2:29    | 6.30 | 36:47     | 5:50          | 2       | 0:22    | 29      |         |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 14:42    | 4:27         | 1       | -       | 6       | 1:50    | 9.60 | 51:29     | 5:21          | 2       | 0:21    | 8       | 9:39    |