



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Mittag, Frank

□□: Elbingerode

□□: 639

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 51:31

□□: 10.48 km/h

□□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 74 (of 149)

□□□□□/□: 66 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 42:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:13	6:38	7	6:03	75	10:58	4.10	27:13	6:38	7	6:03	66	10:58
Loddenke	2.20	9:38	4:22	5	1:13	41	2:56	6.30	36:51	5:50	7	7:16	66	13:54
Ilsenburg/Markt	3.30	14:40	4:26	6	1:41	52	4:32	9.60	51:31	5:21	7	8:57	66	18:26