



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Berndt, Markus

□□: Skiclub Ilsenburg

□□: 673

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 54:30

□□: 9.91 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 149)

□□□□□/□: 72 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	27:08	6:37	8	7:35	74	10:53	4.10	27:08	6:37	8	7:17	72	10:53
Loddenke	2.20	11:02	5:00	8	3:07	74	4:20	6.30	38:10	6:03	8	10:24	72	15:13
Ilsenburg/Markt	3.30	16:20	4:56	8	5:39	74	6:12	9.60	54:30	5:40	8	16:03	72	21:25