



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Ratschke, Rico

□□: SV Victoria Breddin

□□: 688

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 55:33

□□: 10.37 km/h

□□□□: 5:47 min/km

□□□□□/□□□: 87 (of 149)

□□□□□/□: 74 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 40:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:31	6:13	6	5:39	60	9:16	4.10	25:31	6:13	9	5:39	74	9:16
Loddenke	2.20	10:56	4:58	9	2:21	71	4:14	6.30	36:27	5:47	9	8:00	74	13:30
Ilsenburg/Markt	3.30	19:06	5:47	12	7:10	100	8:58	9.60	55:33	5:47	9	15:10	74	22:28