



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Bedemann, Anke

□□: Ziltendorfer Rennmäuse

□□: 597

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W40

□□□: 56:02

□□: 9.64 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 149)

□□□□□/□: 14 (of 42)

□□□□□□: 41:50

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 49:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:11	6:52	3	2:48	16	8:26	4.10	28:11	6:52	3	2:48	35	
Loddenke	2.20	11:42	5:19	3	1:54	16	3:12	6.30	39:53	6:19	3	4:42	35	
Ilsenburg/Markt	3.30	16:09	4:53	3	1:45	14	3:17	9.60	56:02	5:50	3	6:27	14	14:12