



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Ließmann, Gerald

□□: Ilsenburg

□□: 579

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 56:10

□□: 9.61 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 90 (of 149)

□□□□□/□: 76 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 40:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	27:28	6:41	6	7:51	76	11:13	4.10	27:28	6:41	6	7:51	76	11:13
Loddenke	2.20	11:55	5:24	6	3:39	84	5:13	6.30	39:23	6:15	6	11:30	76	16:26
Ilsenburg/Markt	3.30	16:47	5:05	5	4:03	78	6:39	9.60	56:10	5:51	6	15:33	76	23:05