



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Zipper, Karin

□□: SV Sparkasse Hannover

□□: 574

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W45

□□□: 56:16

□□: 10.24 km/h

□□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 91 (of 149)

□□□□□/□: 15 (of 42)

□□□□□□: 41:50

□□□□□: 4(of 9)

□□□□□□□: 50:54

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:49	6:47	4	2:19	14	8:04	4.10	27:49	6:47	4	2:19	36	
Loddenke	2.20	11:56	5:25	4	1:24	21	3:26	6.30	39:45	6:18	4	3:43	36	
Ilsenburg/Markt	3.30	16:31	5:00	4	1:55	16	3:39	9.60	56:16	5:51	4	5:22	15	14:26