



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Illemann, Frank

□□: Alfeld

□□: 679

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 56:42

□□: 9.52 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 93 (of 149)

□□□□□/□: 77 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 8(of 8)

□□□□□□□: 42:34

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:13	7:07	8	8:03	86	12:58	4.10	29:13	7:07	8	8:03	77	12:58	
Loddenke	2.20	11:11	5:04	8	2:46	76	4:29	6.30	40:24	6:24	8	10:49	77	17:27	
Ilsenburg/Markt	3.30	16:18	4:56	8	3:19	73	6:10	9.60	56:42	5:54	8	14:08	77	23:37	