



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Großhennig, Danilo

□□: HV Ilsenburg

□□: 656

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 56:58

□□: 10.11 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 96 (of 149)

□□□□□/□: 80 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:09	6:51	9	8:36	78	11:54	4.10	28:09	6:51	9	8:18	80	11:54
Loddenke	2.20	11:42	5:19	9	3:47	81	5:00	6.30	39:51	6:19	9	12:05	78	16:54
Ilsenburg/Markt	3.30	17:07	5:11	10	6:26	84	6:59	9.60	56:58	5:56	9	18:31	80	23:53