



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Bauer, Ralf

□□: PhysioTEAM Wernigerode

□□: 600

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 57:04

□□: 10.09 km/h

□□□□: 5:56 min/km

□□□□□/□□□: 97 (of 149)

□□□□□/□: 81 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 40:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:13	7:22	12	10:21	93	13:58	4.10	30:13	7:22	11	10:21	81	13:58
Loddenke	2.20	11:01	5:00	10	2:26	73	4:19	6.30	41:14	6:32	11	12:47	81	18:17
Ilsenburg/Markt	3.30	15:50	4:47	6	3:54	69	5:42	9.60	57:04	5:56	11	16:41	81	23:59