



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Fricke, Hermann

□□: SV Arminia Klein-Döhren

□□: 584

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 57:38

□□: 9.37 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 98 (of 149)

□□□□□/□: 82 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 46:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:15	6:53	3	4:39	79	12:00	4.10	28:15	6:53	3	4:39	82	12:00
Loddenke	2.20	12:36	5:43	5	2:53	95	5:54	6.30	40:51	6:29	3	7:32	82	17:54
Ilsenburg/Markt	3.30	16:47	5:05	3	3:56	78	6:39	9.60	57:38	6:00	3	11:28	82	24:33