



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Heinz, Karl

□□: Veckenstedt
 □□: 665

□□: 9.60 km
 Ilsesteinlauf

□□□□:
 Männer M55

□□□: 58:09

□□: 9.29 km/h
 □□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 149)

□□□□□/□: 84 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 38:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:43	7:00	5	10:00	84	12:28	4.10	28:43	7:00	4	10:00	84	12:28	
Loddenke	2.20	11:36	5:16	4	3:42	77	4:54	6.30	40:19	6:23	4	13:42	84	17:22	
Ilsenburg/Markt	3.30	17:50	5:24	5	6:25	91	7:42	9.60	58:09	6:03	4	20:07	84	25:04	