



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Heinz, Karl

□□: Veckenstedt

□□: 665

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 58:09

□□: 9.91 km/h

□□□□: 6:04 min/km

□□□□□/□□□: 100 (of 149)

□□□□□/□: 84 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 38:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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