



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Janke, Martin

□□: Braunlage

□□: 681

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 58:27

□□: 9.85 km/h

□□□□: 6:05 min/km

□□□□□/□□□: 101 (of 149)

□□□□□/□: 85 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 4(of 7)

□□□□□□□: 46:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:26	6:56	4	4:50	80	12:11	4.10	28:26	6:56	4	4:50	85	12:11	
Loddenke	2.20	12:22	5:37	4	2:39	90	5:40	6.30	40:48	6:28	4	7:29	85	17:51	
Ilsenburg/Markt	3.30	17:39	5:20	4	4:48	90	7:31	9.60	58:27	6:05	4	12:17	85	25:22	