



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Bollmann, Manfred

□□□: 58:49

□□: Ilsenburg

□□: 9.18 km/h

□□: 690

□□□□: 6:08 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 103 (of 149)

Ilsesteinlauf

□□□□□/□: 86 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□:

□□□□□: 5(of 7)

Männer M55

□□□□□□□: 38:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	28:28	6:56	4	9:45	81	12:13	4.10	28:28	6:56	5	9:45	86	12:13
Loddenke	2.20	12:31	5:41	7	4:37	93	5:49	6.30	40:59	6:30	5	14:22	86	18:02
Ilsenburg/Markt	3.30	17:50	5:24	5	6:25	91	7:42	9.60	58:49	6:07	5	20:47	86	25:44