



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Freistedt, Sarah

□□: HSG Rückmansdorf
 □□: 698

□□: 9.60 km
 Ilsesteinlauf

□□□□:
 Frauen W20

□□□: 58:58

□□: 9.77 km/h
 □□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 104 (of 149)

□□□□□/□: 18 (of 42)

□□□□□□: 41:50

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 51:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:03	7:19	3	4:15	18	10:18	4.10	30:03	7:19	3	4:08	39	
Loddenke	2.20	11:51	5:23	3	1:21	20	3:21	6.30	41:54	6:39	3	5:29	39	
Ilsenburg/Markt	3.30	17:04	5:10	4	2:22	20	4:12	9.60	58:58	6:08	3	7:50	18	17:08