



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Nagel, Wolfgang

□□□: 59:05

□□: 647

□□: 9.14 km/h

□□□□: 6:09 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 106 (of 149)

Ilsesteinlauf

□□□□□/□: 87 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□:

□□□□□: 2(of 6)

Männer M65

□□□□□□□: 46:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	30:23	7:24	5	7:03	94	14:08	4.10	30:23	7:24	2	7:03	87	14:08
Loddenke	2.20	11:38	5:17	2	1:58	78	4:56	6.30	42:01	6:40	2	9:01	87	19:04
Ilsenburg/Markt	3.30	17:04	5:10	2	3:26	82	6:56	9.60	59:05	6:09	2	12:27	87	26:00