



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Louda, Rainer

□□: SV Medizin Quedlinburg

□□: 640

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 59:25

□□: 9.09 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 107 (of 149)

□□□□□/□: 88 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 37:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	29:41	7:14	12	11:46	88	13:26	4.10	29:41	7:14	12	11:46	88	13:26
Loddenke	2.20	12:31	5:41	13	4:46	93	5:49	6.30	42:12	6:41	12	16:12	88	19:15
Ilsenburg/Markt	3.30	17:13	5:13	13	5:57	87	7:05	9.60	59:25	6:11	12	22:09	88	26:20