



# 41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Mittelstädt, Rudolf

□□: Brockenlaufverein

□□: 575

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M70

□□□: 59:53

□□: 9.02 km/h

□□□□: 6:14 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 149)

□□□□□/□: 89 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 3(of 5)

□□□□□□□: 49:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:58	7:18	3	5:29	92	13:43	4.10	29:58	7:18	3	5:29	89	13:43	
Loddenke	2.20	12:17	5:34	4	2:18	88	5:35	6.30	42:15	6:42	3	7:47	89	19:18	
Ilsenburg/Markt	3.30	17:38	5:20	4	2:47	89	7:30	9.60	59:53	6:14	3	10:34	89	26:48	