



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Stahl, Lothar

□□□: 1:00:16

□□: ESV 49 Angermünde -Die Lokvögel-

□□: 8.96 km/h

□□: 558

□□□□: 6:17 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 112 (of 149)

Ilsesteinlauf

□□□□□/□: 90 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□:

□□□□□: 4(of 5)

Männer M70

□□□□□□□: 49:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	31:47	7:45	4	7:18	100	15:32	4.10	31:47	7:45	4	7:18	90	15:32
Loddenke	2.20	12:06	5:29	3	2:07	87	5:24	6.30	43:53	6:57	4	9:25	90	20:56
Ilsenburg/Markt	3.30	16:23	4:57	3	1:32	75	6:15	9.60	1:00:16	6:16	4	10:57	90	27:11