



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf  
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Stahl, Lothar

□□: ESV 49 Angermünde -Die Lokvögel-  
 □□: 558

□□: 9.60 km  
 Ilsesteinlauf

□□□□:  
 Männer M70

□□□: 1:00:16

□□: 9.56 km/h  
 □□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 149)

□□□□□/□: 90 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 4(of 5)

□□□□□□□: 49:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/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