



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Röthing, Jens

□□: König-Fitness

□□: 663

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 1:00:19

□□: 9.55 km/h

□□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 113 (of 149)

□□□□□/□: 91 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 40:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:34	7:12	7	9:57	87	13:19	4.10	29:34	7:12	7	9:57	91	13:19
Loddenke	2.20	12:25	5:38	7	4:09	91	5:43	6.30	41:59	6:39	7	14:06	91	19:02
Ilsenburg/Markt	3.30	18:20	5:33	7	5:36	95	8:12	9.60	1:00:19	6:16	7	19:42	91	27:14