



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf  
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Sendrowski, Roman

□□□: 1:00:32

□□: Braunschweig

□□: 8.92 km/h

□□: 620

□□□□: 6:19 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 116 (of 149)

Ilsesteinlauf

□□□□□/□: 93 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□:

□□□□□: 10(of 10)

Männer M30

□□□□□□□: 38:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:26	7:25	10	10:53	95	14:11	4.10	30:26	7:25	10	10:35	93	14:11
Loddenke	2.20	13:27	6:06	10	5:32	98	6:45	6.30	43:53	6:57	10	16:07	90	20:56
Ilsenburg/Markt	3.30	16:39	5:02	9	5:58	77	6:31	9.60	1:00:32	6:18	10	22:05	92	27:27