



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Sendrowski, Günther

□□□: 1:00:37

□□: 621

□□: 9.50 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 117 (of 149)

Ilsesteinlauf

□□□□□/□: 94 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□:

□□□□□: 6(of 7)

Männer M55

□□□□□□□: 38:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	30:55	7:32	6	12:12	97	14:40	4.10	30:55	7:32	6	12:12	94	14:40
Loddenke	2.20	12:30	5:40	6	4:36	92	5:48	6.30	43:25	6:53	6	16:48	94	20:28
Ilsenburg/Markt	3.30	17:12	5:12	4	5:47	86	7:04	9.60	1:00:37	6:18	6	22:35	94	27:32