



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Rißmann, Marcus

□□: König-Fitness

□□: 664

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 1:02:22

□□: 8.66 km/h

□□□□: 6:30 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 149)

□□□□□/□: 98 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 15(of 15)

□□□□□□□: 33:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:33	7:27	15	14:18	96	14:18	4.10	30:33	7:27	15	14:18	98	14:18
Loddenke	2.20	13:53	6:18	15	7:11	104	7:11	6.30	44:26	7:03	15	21:29	98	21:29
Ilsenburg/Markt	3.30	17:56	5:26	15	7:48	94	7:48	9.60	1:02:22	6:29	15	29:17	98	29:17