



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Nagel, Julia

□□□: 1:04:02

□□: 646

□□: 9.00 km/h

□□□□: 6:40 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 133 (of 149)

Ilsesteinlauf

□□□□□/□: 32 (of 42)

□□□□□□: 41:50

□□□□:

□□□□□: 4(of 4)

Frauen W30

□□□□□□□: 41:50

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:26	7:54	4	11:58	30	12:41	4.10	32:26	7:54	4	11:58	8	0:19
Loddenke	2.20	12:42	5:46	4	4:12	32	4:12	6.30	45:08	7:09	4	16:10	1	-
Ilsenburg/Markt	3.30	18:54	5:43	4	6:02	32	6:02	9.60	1:04:02	6:40	4	22:12	32	22:12