



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Weißenberger, Sandra

□□□: 1:04:15

□□: 557

□□: 8.96 km/h

□□□□: 6:41 min/km

□□: 9.60 km

□□□□□/□□□: 134 (of 149)

Ilsesteinlauf

□□□□□/□: 33 (of 42)

□□□□□□: 41:50

□□□□:

□□□□□: 5(of 6)

Frauen W20

□□□□□□□: 51:08

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:07	7:50	4	6:19	29	12:22	4.10	32:07	7:50	5	6:12	1	-
Loddenke	2.20	13:01	5:55	5	2:31	34	4:31	6.30	45:08	7:09	5	8:43	1	-
Ilsenburg/Markt	3.30	19:07	5:47	6	4:25	37	6:15	9.60	1:04:15	6:41	5	13:07	33	22:25