



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Schneider, Heidemarie

□□: MTV 48 Hildesheim

□□: 689

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W55

□□□: 1:06:34

□□: 8.11 km/h

□□□□: 6:56 min/km

□□□□□/□□□: 139 (of 149)

□□□□□/□: 36 (of 42)

□□□□□□: 41:50

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 56:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	33:47	8:14	5	5:50	38	14:02	4.10	33:47	8:14	5	5:50	15	1:40
Loddenke	2.20	13:49	6:16	5	2:16	38	5:19	6.30	47:36	7:33	5	7:42	15	2:28
Ilsenburg/Markt	3.30	18:58	5:44	5	2:23	35	6:06	9.60	1:06:34	6:56	5	10:05	36	24:44