



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf  
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Riechelmann, Heiner

□□: LCB Laufclub Burgwedel

□□: 576

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 1:24:30

□□: 6.39 km/h

□□□□: 8:48 min/km

□□□□□/□□□: 149 (of 149)

□□□□□/□: 107 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 46:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	38:47	9:27	7	15:11	107	22:32	4.10	38:47	9:27	7	15:11	107	22:32
Loddenke	2.20	20:39	9:23	7	10:56	107	13:57	6.30	59:26	9:26	7	26:07	107	36:29
Ilsenburg/Markt	3.30	25:04	7:35	7	12:13	107	14:56	9.60	1:24:30	8:48	7	38:20	107	51:25