



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Tews, Karl-Heinz

□□: LLG St. Augustin

□□: 671

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 46:10

□□: 12.48 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 149)

□□□□□/□: 32 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 46:10

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ | □□□ | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-------|------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 23:36 | 5:45 | 1 | - | 37 | 7:21 | 4.10 | 23:36 | 5:45 | 1 | - | 32 | 7:21 |
| Loddenke | 2.20 | 9:43 | 4:24 | 1 | - | 46 | 3:01 | 6.30 | 33:19 | 5:17 | 1 | - | 32 | 10:22 |
| Ilsenburg/Markt | 3.30 | 12:51 | 3:53 | 1 | - | 21 | 2:43 | 9.60 | 46:10 | 4:48 | 1 | - | 32 | 13:05 |