



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Tews, Karl-Heinz

□□: LLG St. Augustin

□□: 671

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 46:10

□□: 11.70 km/h

□□□□: 4:49 min/km

□□□□□/□□□: 34 (of 149)

□□□□□/□: 32 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 46:10

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	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