



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf
 Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Woitschik, Volker

□□: NSV Wernigerode

□□: 609

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 46:54

□□: 12.28 km/h

□□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 149)

□□□□□/□: 39 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 8(of 13)

□□□□□□□: 37:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:37	5:45	7	5:42	38	7:22	4.10	23:37	5:45	8	5:42	39	7:22
Loddenke	2.20	9:22	4:15	8	1:37	33	2:40	6.30	32:59	5:14	8	6:59	39	10:02
Ilsenburg/Markt	3.30	13:55	4:13	8	2:39	40	3:47	9.60	46:54	4:53	8	9:38	39	13:49