



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilsenburg / 03.09.2011

□□□□

Holz, Volker

□□: Derenburg

□□: 571

□□: 9.60 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 1:00:32

□□: 9.52 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 115 (of 149)

□□□□□/□: 92 (of 107)

□□□□□□: 33:05

□□□□□: 13(of 13)

□□□□□□□: 37:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:25	7:39	13	13:30	99	15:10	4.10	31:25	7:39	13	13:30	92	15:10
Loddenke	2.20	11:58	5:26	12	4:13	85	5:16	6.30	43:23	6:53	13	17:23	92	20:26
Ilsenburg/Markt	3.30	17:09	5:11	12	5:53	85	7:01	9.60	1:00:32	6:18	13	23:16	92	27:27