



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Hentrich, Olaf

□□: Langenstein

□□: 533

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 56:35

□□: 10.60 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 135)

□□□□□/□: 65 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 37:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:53	6:48	9	8:36	64	11:18	4.10	27:53	6:48	8	8:36	12	1:36	
□□ 1	1.60	8:27	5:16	9	2:45	64	3:24	5.70	36:20	6:22	8	11:20	12	1:57	
□□□ □□	4.30	20:15	4:42	8	7:17	69	7:48	10.00	56:35	5:39	8	18:37	65	22:29	