



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Fricke, Hermann

□□: SV Arminia Klein Döhren

□□: 520

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 56:50

□□: 10.56 km/h

□□□□: 5:41 min/km

□□□□□/□□□: 89 (of 135)

□□□□□/□: 67 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 46:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	27:59	6:49	4	5:31	66	11:24	4.10	27:59	6:49	4	5:31	41	1:42
□□ 1	1.60	9:32	5:57	4	2:21	77	4:29	5.70	37:31	6:34	4	7:47	41	3:08
□□□ □□	4.30	19:19	4:29	3	2:52	63	6:52	10.00	56:50	5:41	4	10:39	67	22:44