



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

**Puts-Warnecke, Nicolle**

□□: Wernigerode

□□: 491

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W45

□□□: 57:19

□□: 10.47 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 135)

□□□□□/□: 25 (of 50)

□□□□□□: 36:31

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 48:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:15	7:08	3	2:20	24	11:34	4.10	29:15	7:08	3	2:20	14		
□□ 1	1.60	8:55	5:34	5	0:38	30	3:19	5.70	38:10	6:41	3	2:10	14		
□□□ □□	4.30	19:09	4:27	1	-	17	5:55	10.00	57:19	5:43	4	8:23	25	20:48	