



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Bedemann, Anke

□□: Ziltendorf

□□: 451

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W40

□□□: 59:11

□□: 10.14 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 103 (of 135)

□□□□□/□: 31 (of 50)

□□□□□□: 36:31

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 44:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	30:03	7:19	8	7:56	30	12:22	4.10	30:03	7:19	7	7:56	7	
□□ 1	1.60	9:38	6:01	10	3:06	44	4:02	5.70	39:41	6:57	7	11:02	7	
□□□ □□	4.30	19:30	4:32	5	3:18	21	6:16	10.00	59:11	5:55	7	14:20	31	22:40