



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Oppermann, Waltraud

□□: Seedorf

□□: 475

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W50

□□□: 1:00:05

□□: 9.99 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 109 (of 135)

□□□□□/□: 35 (of 50)

□□□□□□: 36:31

□□□□□: 5(of 5)

□□□□□□□: 53:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 30:16 | 7:22 | 4 | 3:07 | 33 | 12:35 | 4.10 | 30:16 | 7:22 | 5 | 3:07 | 11 | | |
| □□ 1 | 1.60 | 9:05 | 5:40 | 4 | 1:02 | 34 | 3:29 | 5.70 | 39:21 | 6:54 | 5 | 4:09 | 11 | | |
| □□□ □□ | 4.30 | 20:44 | 4:49 | 5 | 2:33 | 33 | 7:30 | 10.00 | 1:00:05 | 6:00 | 5 | 6:35 | 35 | 23:34 | |