



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Wittig, René

□□: Erst laufen dann saufen

□□: 600

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 1:00:11

□□: 9.97 km/h

□□□□: 6:01 min/km

□□□□□/□□□: 112 (of 135)

□□□□□/□: 77 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 48:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	28:08	6:51	3	4:26	67	11:33	4.10	28:08	6:51	4	4:26	31	1:51
□□ 1	1.60	10:27	6:31	4	3:00	83	5:24	5.70	38:35	6:46	4	7:26	31	4:12
□□□ □□	4.30	21:36	5:01	4	4:45	77	9:09	10.00	1:00:11	6:01	3	12:11	76	26:05