



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Holtkamp, Beate

□□: Minden

□□: 467

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W45

□□□: 1:01:09

□□: 9.81 km/h

□□□□: 6:07 min/km

□□□□□/□□□: 117 (of 135)

□□□□□/□: 39 (of 50)

□□□□□□: 36:31

□□□□□: 7(of 8)

□□□□□□□: 48:56

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	30:37	7:28	6	3:42	37	12:56	4.10	30:37	7:28	6	3:42	15	
□□ 1	1.60	8:50	5:31	4	0:33	27	3:14	5.70	39:27	6:55	6	3:27	15	
□□□ □□	4.30	21:42	5:02	7	2:33	43	8:28	10.00	1:01:09	6:06	7	12:13	39	24:38