



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

**Krause, Karl-Heinz**

□□: Erst laufen dann saufen

□□: 503

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 1:01:26

□□: 9.77 km/h

□□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 119 (of 135)

□□□□□/□: 80 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	32:23	7:53	7	13:58	79	15:48	4.10	32:23	7:53	7	13:35	28	6:06
□□ 1	1.60	8:56	5:34	7	3:22	70	3:53	5.70	41:19	7:14	7	16:57	28	6:56
□□□ □□	4.30	20:07	4:40	7	7:02	67	7:40	10.00	1:01:26	6:08	7	23:59	80	27:20