



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Hellberg, Heike

□□: Bad Lauterberg

□□: 463

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Frauen W40

□□□: 1:08:36

□□: 8.75 km/h

□□□□: 6:52 min/km

□□□□□/□□□: 132 (of 135)

□□□□□/□: 48 (of 50)

□□□□□□: 36:31

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 44:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	34:13	8:20	11	12:06	47	16:32	4.10	34:13	8:20	11	12:06	23	3:13
□□ 1	1.60	10:42	6:41	13	4:10	49	5:06	5.70	44:55	7:52	11	16:16	23	5:10
□□□ □□	4.30	23:41	5:30	12	7:29	47	10:27	10.00	1:08:36	6:51	11	23:45	48	32:05