



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Westphal, Jochen

□□: LG Elmshorn

□□: 202

□□: 27.00 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 2:00:48

□□: 13.41 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 403)

□□□□□/□: 23 (of 355)

□□□□□□: 1:44:00

□□□□□: 4(of 61)

□□□□□□□: 1:44:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hermannsklippe	9.00	45:32	5:03	5	6:24	24	6:24	9.00	45:32	5:03	35			23	6:24
Brocken	3.00	22:49	7:36	5	3:35	27	4:02	12.00	1:08:21	5:41	35			23	9:59
□□	15.00	52:27	3:29	4	6:49	19	6:49	27.00	2:00:48	4:28	4	16:48		23	16:48