



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

**Grüning, Heiko**

□□: NSV Wernigerode

□□: 527

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 41:38

□□: 14.41 km/h

□□□□: 4:10 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 135)

□□□□□/□: 18 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 1(of 7)

□□□□□□□: 41:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	20:07	4:54	1	-	16	3:32	4.10	20:07	4:54	1	-	47	
□□ 1	1.60	6:12	3:52	1	-	16	1:09	5.70	26:19	4:37	1	-	47	
□□□ □□	4.30	15:19	3:33	2	0:25	22	2:52	10.00	41:38	4:09	1	-	18	7:32