



# 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 |