



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Mock, Ralf

□□: TuS Hasede

□□: 317

□□: 27.00 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:26:36

□□: 11.05 km/h

□□□□: 5:26 min/km

□□□□□/□□□: 160 (of 403)

□□□□□/□: 153 (of 355)

□□□□□□: 1:44:00

□□□□□: 50(of 92)

□□□□□□□: 1:50:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hermannsklippe	9.00	54:56	6:06	54	12:50	155	15:48	9.00	54:56	6:06	21	0:10	117	15:48
Brocken	3.00	25:56	8:38	29	4:59	92	7:09	12.00	1:20:52	6:44	21		153	22:30
□□	15.00	1:05:44	4:22	57	18:28	180	20:06	27.00	2:26:36	5:25	50	36:17	153	42:36