



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Runge, Sebastian

□□: Clausthal

□□: 594

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 43:32

□□: 13.78 km/h

□□□□: 4:21 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 135)

□□□□□/□: 21 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 4(of 11)

□□□□□□□: 34:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:01	5:22	5	5:26	24	5:26	4.10	22:01	5:22	4	5:25	44	
□□ 1	1.60	6:28	4:02	4	1:25	21	1:25	5.70	28:29	4:59	4	6:50	44	
□□□ □□	4.30	15:03	3:30	4	2:36	19	2:36	10.00	43:32	4:21	4	9:26	21	9:26