



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

**Knof, Martin**

□□: VSG Königslutter

□□: 387

□□: 27.00 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:32:39

□□: 10.61 km/h

□□□□: 5:39 min/km

□□□□□/□□□: 202 (of 403)

□□□□□/□: 189 (of 355)

□□□□□□: 1:44:00

□□□□□: 60(of 92)

□□□□□□□: 1:50:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hermannsklippe	9.00	56:01	6:13	60	13:55	178	16:53	9.00	56:01	6:13	11	1:15	189	16:53
Brocken	3.00	28:02	9:20	51	7:05	157	9:15	12.00	1:24:03	7:00	11	1:39	189	25:41
□□	15.00	1:08:36	4:34	69	21:20	219	22:58	27.00	2:32:39	5:39	60	42:20	189	48:39