



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Rzodeczko, Thorsten

□□: lauffreunde emsland

□□: 185

□□: 27.00 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 2:39:35

□□: 10.15 km/h

□□□□: 5:55 min/km

□□□□□/□□□: 256 (of 403)

□□□□□/□: 239 (of 355)

□□□□□□: 1:44:00

□□□□□: 42(of 61)

□□□□□□□: 1:44:00

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Hermannsklippe | 9.00 | 59:27 | 6:36 | 46 | 20:19 | 241 | 20:19 | 9.00 | 59:27 | 6:36 | 12 | 0:58 | 222 | 20:19 |
| Brocken | 3.00 | 29:07 | 9:42 | 38 | 9:53 | 197 | 10:20 | 12.00 | 1:28:34 | 7:22 | 12 | | 232 | 30:12 |
| □□ | 15.00 | 1:11:01 | 4:44 | 48 | 25:23 | 245 | 25:23 | 27.00 | 2:39:35 | 5:54 | 42 | 55:35 | 239 | 55:35 |