



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Hanold, Udo

□□: SV Post Telekom

□□: 530

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 45:42

□□: 13.13 km/h

□□□□: 4:34 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 135)

□□□□□/□: 28 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 3(of 7)

□□□□□□□: 40:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:39	5:31	3	2:46	31	6:04	4.10	22:39	5:31	3	2:46	79		
□□ 1	1.60	7:06	4:26	3	0:54	30	2:03	5.70	29:45	5:13	3	3:40	79		
□□□ □□	4.30	15:57	3:42	2	1:09	27	3:30	10.00	45:42	4:34	3	4:49	28	11:36	