



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Woitschik, Volker

□□: NSV Wernigerode

□□: 570

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 45:47

□□: 13.11 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 33 (of 135)

□□□□□/□: 29 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 5(of 7)

□□□□□□□: 37:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:31	5:29	5	4:06	29	5:56	4.10	22:31	5:29	5	3:43	78	
□□ 1	1.60	7:08	4:27	5	1:34	31	2:05	5.70	29:39	5:12	5	5:17	78	
□□□ □□	4.30	16:08	3:45	5	3:03	29	3:41	10.00	45:47	4:34	5	8:20	29	11:41