



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Vahldiek, Frank

□□: Marathon Hildesheim

□□: 230

□□: 27.00 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M45

□□□: 2:49:41

□□: 9.55 km/h

□□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 308 (of 403)

□□□□□/□: 284 (of 355)

□□□□□□: 1:44:00

□□□□□: 80(of 92)

□□□□□□□: 1:50:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hermannsklippe	9.00	1:02:31	6:56	81	20:25	281	23:23	9.00	1:02:31	6:56	37	7:45	285	23:23
Brocken	3.00	30:52	10:17	68	9:55	240	12:05	12.00	1:33:23	7:46	37	10:59	285	35:01
□□	15.00	1:16:18	5:05	83	29:02	294	30:40	27.00	2:49:41	6:17	80	59:22	285	1:05:41