



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

**Ratschke, Rico**

□□: SV Victoria

□□: 555

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M40

□□□: 46:13

□□: 12.98 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 135)

□□□□□/□: 32 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 3(of 9)

□□□□□□□: 37:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:03	5:37	3	3:46	34	6:28	4.10	23:03	5:37	3	3:46	64		
□□ 1	1.60	7:02	4:23	4	1:20	29	1:59	5.70	30:05	5:16	3	5:05	64		
□□□ □□	4.30	16:08	3:45	3	3:10	29	3:41	10.00	46:13	4:37	3	8:15	32	12:07	