



40. Brockenlauf 2010

Ilsenburg / 04.09.2010

□□□□

Rücker, Jan

□□: VfR Wilsche-Neubokel

□□: 325

□□: 27.00 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M35

□□□: 3:00:35

□□: 8.97 km/h

□□□□: 6:41 min/km

□□□□□/□□□: 346 (of 403)

□□□□□/□: 314 (of 355)

□□□□□□: 1:44:00

□□□□□: 34(of 39)

□□□□□□□: 1:46:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hermannsklippe	9.00	1:08:58	7:39	38	28:53	331	29:50	9.00	1:08:58	7:39	15	12:21	314	29:50
Brocken	3.00	35:50	11:56	37	16:24	328	17:03	12.00	1:44:48	8:43	15	18:11	314	46:26
□□	15.00	1:15:47	5:03	33	28:19	287	30:09	27.00	3:00:35	6:41	34	1:13:36	315	1:16:35