



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

## Lamm, Siegfried

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

□□: 543

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 46:39

□□: 12.86 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 135)

□□□□□/□: 35 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 38:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:32	5:29	2	3:22	30	5:57	4.10	22:32	5:29	2	3:22	72		
□□ 1	1.60	7:40	4:47	4	1:57	48	2:37	5.70	30:12	5:17	2	5:19	72		
□□□ □□	4.30	16:27	3:49	2	2:50	34	4:00	10.00	46:39	4:39	2	8:09	35	12:33	