



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

**Krost, Astrid**

□□: Die Otternasen

□□: 8

□□: 27.00 km

Brockenlauf

□□□□:

Frauen W30

□□□: 3:02:30

□□: 8.88 km/h

□□□□: 6:46 min/km

□□□□□/□□□: 350 (of 403)

□□□□□/□: 35 (of 48)

□□□□□□: 2:13:18

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 2:38:44

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□     | □□□  | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|---------|------|---------|---------|---------|---------|
| Hermannsklippe | 9.00     | 1:07:03  | 7:26         | 2       | 7:03    | 31      | 16:30   | 9.00  | 1:07:03 | 7:26 | 2       | 7:03    | 11      |         |
| Brocken        | 3.00     | 35:21    | 11:46        | 2       | 4:57    | 35      | 10:21   | 12.00 | 1:42:24 | 8:31 | 2       | 12:00   | 11      |         |
| □□             | 15.00    | 1:20:06  | 5:20         | 2       | 11:46   | 36      | 22:48   | 27.00 | 3:02:30 | 6:45 | 2       | 23:46   | 35      | 49:12   |