



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Ciomek, Manfred

□□: TSV Vater Jahn Wittmar

□□: 312

□□: 27.00 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M60

□□□: 3:07:51

□□: 8.62 km/h

□□□□: 6:58 min/km

□□□□□/□□□: 368 (of 403)

□□□□□/□: 330 (of 355)

□□□□□□: 1:44:00

□□□□□: 13(of 17)

□□□□□□□: 2:13:16

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hermannsklippe	9.00	1:11:45	7:58	13	21:52	340	32:37	9.00	1:11:45	7:58	6	7:16	330	32:37
Brocken	3.00	35:22	11:47	13	10:08	321	16:35	12.00	1:47:07	8:55	6	11:12	330	48:45
□□	15.00	1:20:44	5:22	10	23:14	316	35:06	27.00	3:07:51	6:57	13	54:35	331	1:23:51