



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Gedamke, Rüdiger

□□: Laufakademie Bremen

□□: 624

□□: 27.00 km

Brockenlauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 3:11:56

□□: 8.44 km/h

□□□□: 7:07 min/km

□□□□□/□□□: 379 (of 403)

□□□□□/□: 337 (of 355)

□□□□□□: 1:44:00

□□□□□: 26(of 26)

□□□□□□□: 2:04:40

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Hermannsklippe	9.00	1:12:51	8:05	25	28:05	343	33:43	9.00	1:12:51	8:05	2	13:35	337	33:43
Brocken	3.00	37:56	12:38	25	14:34	340	19:09	12.00	1:50:47	9:13	2	22:13	337	52:25
□□	15.00	1:21:09	5:24	25	27:21	318	35:31	27.00	3:11:56	7:06	26	1:07:16	338	1:27:56