



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Krüger, Helmut

□□: Medizin Quedlinburg

□□: 504

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M70

□□□: 49:37

□□: 12.09 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 53 (of 135)

□□□□□/□: 45 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 2(of 9)

□□□□□□□: 47:41

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|-----------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein | 4.10 | 24:34 | 5:59 | 2 | 1:02 | 47 | 7:59 | 4.10 | 24:34 | 5:59 | 2 | 1:02 | 20 | | |
| □□ 1 | 1.60 | 7:39 | 4:46 | 2 | 0:26 | 47 | 2:36 | 5.70 | 32:13 | 5:39 | 2 | 1:28 | 20 | | |
| □□□ □□ | 4.30 | 17:24 | 4:02 | 2 | 0:28 | 48 | 4:57 | 10.00 | 49:37 | 4:57 | 2 | 1:56 | 45 | 15:31 | |