



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

## Sethmann, Michael

□□: Denkte

□□: 564

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 49:39

□□: 12.08 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 135)

□□□□□/□: 47 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 38:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Ilsestein	4.10	25:36	6:14	3	6:26	49	9:01	4.10	25:36	6:14	3	6:26	18	
□□ 1	1.60	7:24	4:37	2	1:41	37	2:21	5.70	33:00	5:47	3	8:07	18	
□□□ □□	4.30	16:39	3:52	3	3:02	39	4:12	10.00	49:39	4:57	3	11:09	47	15:33