



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Dr. Sauer, Gerd

□□: Lok Lukas

□□: 583

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M55

□□□: 52:13

□□: 11.49 km/h

□□□□: 5:13 min/km

□□□□□/□□□: 64 (of 135)

□□□□□/□: 55 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 6(of 8)

□□□□□□□: 38:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:25	6:26	5	7:15	52	9:50	4.10	26:25	6:26	5	7:15	11	0:08	
□□ 1	1.60	8:00	5:00	5	2:17	58	2:57	5.70	34:25	6:02	5	9:32	11	0:02	
□□□ □□	4.30	17:48	4:08	5	4:11	52	5:21	10.00	52:13	5:13	6	13:43	55	18:07	