



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Franke, Svea

□□□: 53:19

□□: 487

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□: 10.00 km

□□□□□/□□□: 69 (of 135)

Ilsesteinlauf

□□□□□/□: 14 (of 50)

□□□□□□: 36:31

□□□□:

□□□□□: 4(of 6)

Frauen W30

□□□□□□□: 36:31

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:11	6:37	3	9:30	16	9:30	4.10	27:11	6:37	4	9:30	39	
□□ 1	1.60	8:02	5:01	3	2:26	12	2:26	5.70	35:13	6:10	4	11:56	39	
□□□ □□	4.30	18:06	4:12	4	4:52	9	4:52	10.00	53:19	5:19	4	16:48	14	16:48