



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Adolf, Danjel

□□: Blau-Weiss Hettstedt

□□: 590

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 53:21

□□: 11.25 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 70 (of 135)

□□□□□/□: 56 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 10(of 11)

□□□□□□□: 34:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:46	6:46	11	11:11	63	11:11	4.10	27:46	6:46	10	11:10	10	1:29
□□ 1	1.60	7:37	4:45	8	2:34	46	2:34	5.70	35:23	6:12	10	13:44	10	1:00
□□□ □□	4.30	17:58	4:10	10	5:31	55	5:31	10.00	53:21	5:20	10	19:15	56	19:15