



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

## Spittau, Björn

□□: TV Heitersheim

□□: 580

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M30

□□□: 53:26

□□: 11.23 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 135)

□□□□□/□: 57 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 48:00

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:30	6:27	2	2:48	54	9:55	4.10	26:30	6:27	2	2:48	9	0:13	
□□ 1	1.60	8:32	5:19	2	1:05	67	3:29	5.70	35:02	6:08	2	3:53	9	0:39	
□□□ □□	4.30	18:24	4:16	2	1:33	58	5:57	10.00	53:26	5:20	2	5:26	57	19:20	