



40. Brockenlauf 2010

Ilsenburg / 04.09.2010

□□□□

Ließmann, Gerald

□□: Ilsenburg

□□: 545

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 53:26

□□: 11.23 km/h

□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 72 (of 135)

□□□□□/□: 58 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 6(of 7)

□□□□□□□: 40:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:40	6:30	6	6:47	56	10:05	4.10	26:40	6:30	6	6:47	8	0:23	
□□ 1	1.60	8:27	5:16	7	2:15	64	3:24	5.70	35:07	6:09	6	9:02	8	0:44	
□□□ □□	4.30	18:19	4:15	6	3:31	57	5:52	10.00	53:26	5:20	6	12:33	57	19:20	