



# 40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

## Holtkamp, Wolfgang

□□: Minden

□□: 535

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M50

□□□: 53:48

□□: 11.15 km/h

□□□□: 5:23 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 135)

□□□□□/□: 61 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 40:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:41	6:30	7	6:48	57	10:06	4.10	26:41	6:30	7	6:48	5	0:24	
□□ 1	1.60	7:59	4:59	6	1:47	57	2:56	5.70	34:40	6:04	7	8:35	5	0:17	
□□□ □□	4.30	19:08	4:26	7	4:20	62	6:41	10.00	53:48	5:22	7	12:55	61	19:42	