



40. Brockenlauf 2010

Ilseburg / 04.09.2010

□□□□

Berndt, Dr. Markus

□□: Sc Ilseburg

□□: 598

□□: 10.00 km

Ilsesteinlauf

□□□□:

Männer M20

□□□: 56:05

□□: 10.70 km/h

□□□□: 5:37 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 135)

□□□□□/□: 64 (of 85)

□□□□□□: 34:06

□□□□□: 11(of 11)

□□□□□□□: 34:06

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	27:10	6:37	10	10:35	59	10:35	4.10	27:10	6:37	11	10:34	2	0:53
□□ 1	1.60	8:35	5:21	11	3:32	68	3:32	5.70	35:45	6:16	11	14:06	2	1:22
□□□ □□	4.30	20:20	4:43	11	7:53	70	7:53	10.00	56:05	5:36	11	21:59	64	21:59