



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 | - | - | □ | □ | 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 |