



49. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2019

### Exploitation détaillée

**Bauer, Ralf**

Association: NIX tun kann JEDER  
Dossard: 644

Circuit: 9.60 km  
9,6 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 55:33

Vitesse: 10.37 km/h  
Kilométrage: 5:47 min/km

Place par parcours/Total: 98 (de 210)  
Place par parcours/Hommes: 77 (de 132)

Meilleur temps dans le parcours: 33:33

Place par catégorie: 15(de 19)

Meilleur temps dans la catégorie: 38:15

### Temps intermédiaires

### Résultats d'étape

### Résultat total

Poste	Etape		Etape		Etape		Place		Retard		Place		Retard		Total		Total		Total		Place		Retard		Place		Retard		
	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	km	Temps	min/km	catg.	catg.	Hommes	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	catg.	Hommes	
Ilsestein	4.10	29:08	7:06	18	9:52	90	12:48	4.10	29:08	7:06	18	9:52	90	12:48	4.10	29:08	7:06	18	9:52	90	12:48	18	9:52	90	12:48	18	9:52	90	12:48
Loddenke	2.20	10:17	4:40	14	2:42	59	3:32	6.30	39:25	6:15	15	12:34	79	16:18	6.30	39:25	6:15	15	12:34	79	16:18	15	12:34	79	16:18	15	12:34	79	16:18
Ilseburg/Markt	3.30	16:08	4:53	16	4:44	78	5:42	9.60	55:33	5:47	15	17:18	77	22:00	9.60	55:33	5:47	15	17:18	77	22:00	15	17:18	77	22:00	15	17:18	77	22:00