



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Dittrich, Frank

□□: Langeln

□□: 660

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 49:47

□□: 10.85 km/h

□□□□: 5:11 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 210)

□□□□□/□: 43 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 4(of 15)

□□□□□□□: 41:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	25:23	6:11	5	4:45	46	9:03	4.10	25:23	6:11	5	4:45	46	9:03
Loddenke	2.20	9:48	4:27	5	1:27	45	3:03	6.30	35:11	5:35	5	6:12	42	12:04
Ilsenburg/Markt	3.30	14:36	4:25	4	2:08	42	4:10	9.60	49:47	5:11	4	8:20	43	16:14