



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Ruch, Christian

□□: Team Erdinger Alkoholfrei

□□: 769

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 53:25

□□: 10.11 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 84 (of 210)

□□□□□/□: 67 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 9(of 15)

□□□□□□□: 41:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	26:27	6:27	9	5:49	62	10:07	4.10	26:27	6:27	9	5:49	62	10:07	
Loddenke	2.20	11:34	5:15	10	3:13	90	4:49	6.30	38:01	6:02	9	9:02	70	14:54	
Ilsenburg/Markt	3.30	15:24	4:40	8	2:56	59	4:58	9.60	53:25	5:33	9	11:58	67	19:52	