



49. Brockenlauf
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Dietrich, Nico

□□: 919

□□: 9.60 km
9,6 km - Lauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:00:19

□□: 8.95 km/h
□□□□: 6:17 min/km

□□□□□/□□□: 149 (of 210)

□□□□□/□: 105 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 14(of 16)

□□□□□□□: 40:13

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:21	7:38	15	11:18	113	15:01	4.10	31:21	7:38	15	11:18	113	15:01
Loddenke	2.20	11:35	5:15	13	3:36	91	4:50	6.30	42:56	6:48	14	14:54	107	19:49
Ilsenburg/Markt	3.30	17:23	5:16	13	5:12	100	6:57	9.60	1:00:19	6:16	14	20:06	105	26:46