



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Dietz, Ralph

□□: Team Deutschland
 □□: 6

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□: 2:35:47

□□: 10.01 km/h
 □□□□: 5:57 min/km

□□□□□/□□□: 240 (of 581)

□□□□□/□: 229 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 21(of 59)

□□□□□□□: 2:07:29

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:22	5:33	19	2:30	171	5:18	3.30	18:22	5:33	19	2:30	171	5:18
Schlüsie	3.10	19:34	6:18	16	2:57	176	5:56	6.40	37:56	5:55	17	5:27	171	11:13
Hermannsklippe	2.60	18:25	7:05	30	3:51	269	7:01	9.00	56:21	6:15	20	9:18	202	18:14
Brocken	3.10	26:52	8:39	6	2:25	110	8:49	12.10	1:23:13	6:52	11	11:43	167	27:03
Eiserner Handwe	3.60	19:28	5:24	28	4:35	267	7:36	15.70	1:42:41	6:32	15	16:18	185	34:39
Schlüsie	4.10	19:51	4:50	34	5:04	310	8:17	19.80	2:02:32	6:11	19	21:07	206	42:56
Loddenke	3.10	15:58	5:09	41	3:46	329	6:39	22.90	2:18:30	6:02	21	24:50	223	49:35
Ilseburg/Markt	3.30	17:17	5:14	40	3:29	306	6:40	26.20	2:35:47	5:56	21	28:18	229	56:15