



41. Brockenlauf, 21. Ilsesteinlauf

Ilseburg / 03.09.2011

□□□□

Nehrkorn, Joachim

□□□: 2:40:32

□□: Werne an der Lippe

□□: 9.72 km/h

□□: 42

□□□□: 6:08 min/km

□□: 26.20 km

□□□□□/□□□: 167 (of 370)

Brockenlauf

□□□□□/□: 149 (of 317)

□□□□□□: 1:45:06

□□□□:

□□□□□: 11(of 30)

Männer M55

□□□□□□□: 2:09:58

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	17:48	5:23	6	2:47	97	4:46	3.30	17:48	5:23	21	-	144	4:45
Schlüsie	3.10	20:41	6:40	10	3:43	138	6:46	6.40	38:29	6:00	21	-	144	11:01
Hermannsklippe	2.60	17:47	6:50	11	2:57	134	6:05	9.00	56:16	6:15	21	-	144	16:44
Brocken	3.10	30:29	9:50	10	3:28	130	11:28	12.10	1:26:45	7:10	21	-	144	26:47
Eiserner Handwe	3.60	19:48	5:30	12	4:24	157	7:20	15.70	1:46:33	6:47	21	-	144	34:07
Schlüsie	4.00	18:42	4:40	17	4:27	177	7:29	19.70	2:05:15	6:21	19	-	144	41:36
Loddenke	3.20	16:52	5:16	16	3:50	177	6:28	22.90	2:22:07	6:12	21	-	144	48:04
Ilseburg/Markt	3.30	18:25	5:34	21	5:13	203	7:22	26.20	2:40:32	6:07	11	30:34	149	55:26