



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Nehrkorn, Joachim

□□: Werne an der Lippe
 □□: 178

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 3:04:22

□□: 8.46 km/h
 □□□□: 7:02 min/km

□□□□□/□□□: 412 (of 492)

□□□□□/□: 351 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 20(of 24)

□□□□□□□: 2:19:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:51	6:19	11	4:25	312	8:59	3.30	20:51	6:19	7		207	1:15
Schlüsie	3.10	23:23	7:32	18	5:03	355	10:25	6.40	44:14	6:54	7	0:02	194	19:24
Hermannsklippe	2.60	21:11	8:08	17	4:41	331	9:40	9.00	1:05:25	7:16	7	0:41	358	29:04
Brocken	3.10	32:31	10:29	13	4:58	294	14:41	12.10	1:37:56	8:05	7	2:39	358	43:45
Eiserner Handwe	3.60	24:09	6:42	23	7:14	393	12:07	15.70	2:02:05	7:46	7	5:22	358	55:52
Schlüsie	4.10	23:13	5:39	22	6:53	382	11:43	19.80	2:25:18	7:20	7	8:45	358	1:07:35
Loddenke	3.10	18:37	6:00	22	5:25	371	8:47	22.90	2:43:55	7:09	7	11:37	358	1:16:22
Ilseburg/Markt	3.30	20:27	6:11	20	11:55	359	11:55	26.20	3:04:22	7:02	20	44:39	362	1:25:49