



48. Brockenlauf
Ilsenburg / 01.09.2018

□□□□

Nehrkorn, Joachim

□□: Ort: Werne an der Lippe

□□: 725

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:03:19

□□: 8.53 km/h

□□□□: 6:36 min/km

□□□□□/□□□: 175 (of 230)

□□□□□/□: 115 (of 136)

□□□□□□: 34:12

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 58:07

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	31:00	7:33	3	1:13	110	13:56	4.10	31:00	7:33	3	1:13	110	13:56
Loddenke	2.20	12:40	5:45	2	0:55	114	5:52	6.30	43:40	6:55	3	2:00	109	19:48
Ilsenburg/Markt	3.30	19:39	5:57	3	3:12	120	9:19	9.60	1:03:19	6:35	3	5:12	116	29:07