



49. Brockenlauf  
Ilsenburg / 07.09.2019

□□□□

Nehrkorn, Joachim

□□: Werne an der Lippe

□□: 749

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:03:18

□□: 9.10 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□□□□/□□□: 164 (of 210)

□□□□□/□: 112 (of 132)

□□□□□□: 33:33

□□□□□: 1(of 2)

□□□□□□□: 1:03:18

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:59	7:33	1	-	107	14:39	4.10	30:59	7:33	1	-	107	14:39
Loddenke	2.20	12:37	5:44	1	-	115	5:52	6.30	43:36	6:55	1	-	109	20:29
Ilsenburg/Markt	3.30	19:42	5:58	1	-	121	9:16	9.60	1:03:18	6:35	1	-	112	29:45