



43. Brockenlauf
Ilseburg / 07.09.2013

Exploitation détaillée

Sakwerda, Waldemar

Association: Die Kernigen Altmärker
Dossard: 119

Circuit: 26.20 km
26,2 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 3:15:11

Vitesse: 7.99 km/h
Kilométrage: 7:27 min/km

Place par parcours/Total: 393 (de 456)
Place par parcours/Hommes: 345 (de 399)

Meilleur temps dans le parcours: 1:39:03

Place par catégorie: 86(de 99)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:00:26

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Hommes	
Loddenke	3.30	21:25	6:29	77	7:13	308	8:54	3.30	21:25	6:29	40		297	8:50	
Schlüsie	3.10	24:20	7:50	85	8:16	338	10:58	6.40	45:45	7:08	40		345	19:45	
Hermannsklippe	2.60	23:05	8:52	89	8:50	346	11:32	9.00	1:08:50	7:38	40	2:14	345	31:10	
Brocken	3.10	38:54	12:32	91	16:16	364	20:53	12.10	1:47:44	8:54	40	9:45	345	51:40	
Eiserner Handwe	3.60	22:46	6:19	79	8:23	320	10:43	15.70	2:10:30	8:18	40	10:14	345	1:02:20	
Schlüsie	4.10	25:23	6:11	90	11:23	373	14:25	19.80	2:35:53	7:52	40	15:59	345	1:16:45	
Loddenke	3.10	19:07	6:10	86	7:58	342	9:43	22.90	2:55:00	7:38	40	20:21	345	1:26:28	
Ilseburg/Markt	3.30	20:11	6:06	81	8:04	316	9:40	26.20	3:15:11	7:26	86	1:14:45	345	1:36:08	