



43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

Sakwerda, Waldemar

□□: Die Kernigen Altmärker

□□: 119

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 3:15:11

□□: 7.99 km/h

□□□□: 7:27 min/km

□□□□□/□□□: 393 (of 456)

□□□□□/□: 345 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 86(of 99)

□□□□□□□: 2:00:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
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