



43. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2013

Detailauswertung

Cabak, Guido

Verein: OstwestExpress  
Startnummer: 198

Strecke: 26,20 km  
26,2 km - Lauf

Kategorie:  
Senioren M30 (30-34 Jahre)

Gesamt-Zeit: 2:16:00

Geschwindigkeit: 11,47 km/h  
Laufleistung: 5:11 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 62 (von 456)  
Strecken-Platzierung/Männer: 60 (von 399)  
Bestzeit der Strecke: 1:39:03

Kategorie-Platzierung: 8(von 32)  
Bestzeit in der Kategorie: 1:39:03

Kontrolle	Teilstreckenwertung							Gesamtwertung						
	Split km	Split Zeit	Split min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer	Gesamt km	Gesamt Zeit	Gesamt min/km	Platz Kat.	Rückst. Kat.	Platz Männer	Rückst. Männer
Loddenke	3,30	15:37	4:43	5	3:02	39	3:06	3,30	15:37	4:43	26		22	3:02
Schlüsie	3,10	17:47	5:44	10	4:22	69	4:25	6,40	33:24	5:13	26		60	7:24
Hermannsklippe	2,60	15:16	5:52	6	3:36	43	3:43	9,00	48:40	5:24	26		60	11:00
Brocken	3,10	24:50	8:00	5	6:26	38	6:49	12,10	1:13:30	6:04	26		60	17:26
Eiserner Handwe	3,60	16:46	4:39	9	4:40	89	4:43	15,70	1:30:16	5:44	26		60	22:06
Schlüsie	4,10	16:11	3:56	10	5:13	89	5:13	19,80	1:46:27	5:22	26		60	27:19
Loddenke	3,10	13:42	4:25	10	4:18	100	4:18	22,90	2:00:09	5:14	26		58	31:37
Ilseburg/Markt	3,30	15:51	4:48	15	5:20	137	5:20	26,20	2:16:00	5:11	8	36:57	60	36:57