



43. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2013

Detailauswertung

Vahldiek, Frank

Verein: Marathon Hildesheim  
Startnummer: 320

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

Kategorie:  
Senioren M50 (50-54 Jahre)

Gesamt-Zeit: 2:59:28

Geschwindigkeit: 8,69 km/h  
Laufleistung: 6:51 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 336 (von 456)  
Strecken-Platzierung/Männer: 297 (von 399)  
Bestzeit der Strecke: 1:39:03

Kategorie-Platzierung: 46(von 63)  
Bestzeit in der Kategorie: 2:02:34

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	21:25	6:29	50	6:37	308	8:54	3,30	21:25	6:29	15	0:45	297	8:50
Schlüsie	3,10	24:11	7:48	54	7:50	336	10:49	6,40	45:36	7:07	15	1:16	297	19:36
Hermannsklippe	2,60	21:20	8:12	47	7:03	305	9:47	9,00	1:06:56	7:26	15		297	29:16
Brocken	3,10	32:50	10:35	39	9:55	249	14:49	12,10	1:39:46	8:14	15		297	43:42
Eiserner Handwe	3,60	20:13	5:36	37	5:30	247	8:10	15,70	1:59:59	7:38	15		297	51:49
Schlüsie	4,10	21:56	5:20	46	8:12	309	10:58	19,80	2:21:55	7:10	15		297	1:02:47
Loddenke	3,10	18:23	5:55	53	6:38	322	8:59	22,90	2:40:18	7:00	15		297	1:11:46
Ilseburg/Markt	3,30	19:10	5:48	47	6:02	291	8:39	26,20	2:59:28	6:50	46	56:54	297	1:20:25