



# 100MeilenBerlin – Berlin Wall Race 100 Miles

Berlin / 12.08.2017-13.08.2017

## Detailauswertung

**NIENDORF, Heiko**

Verein: Laufen gegen Leiden e.V.  
Startnummer: 146

Strecke: 161,70 km  
100MeilenBerlin

Kategorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

**Gesamt-Zeit: 20:52:05**

Geschwindigkeit: 7,72 km/h  
Laufleistung: 7:45 min/km

Strecken-Platzierung/Gesamt: 138 (von 459)

Strecken-Platzierung/Männer: 66 (von 302)

Bestzeit der Strecke: 13:39:56

Kategorie-Platzierung: 24(von 85)

Bestzeit in der Kategorie: 15:47:54

Kontrolle	Zwischenzeiten							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	
VP1 - Wilhelmsru	6,94	39:19	5:39	12	5:55	48	8:18	6,94	39:19	5:39	12	5:55	48	8:18	
VP2 - Lauftreff Li	5,69	31:50	5:35	8	4:35	31	7:45	12,63	1:11:09	5:38	10	10:30	37	16:03	
VP3 - Oranienbur	5,74	30:25	5:17	7	4:36	32	6:19	18,37	1:41:34	5:31	10	15:06	37	22:22	
VP4 - Naturschut	4,70	28:53	6:08	9	3:46	39	6:27	23,07	2:10:27	5:39	9	18:52	36	28:49	
VP5 - Frohnau	6,80	37:16	5:28	8	4:02	33	8:21	29,87	2:47:43	5:36	9	21:55	34	37:10	
VP6 - Ruderclub	4,06	23:37	5:49	6	2:08	28	5:30	33,93	3:11:20	5:38	9	24:03	33	42:37	
VP7 - Grenzturm	4,75	27:03	5:41	6	2:59	30	5:20	38,68	3:38:23	5:38	8	27:02	33	47:57	
VP8 - Schönwald	7,52	40:59	5:26	3	1:32	15	5:09	46,20	4:19:22	5:36	8	27:42	31	52:42	
VP9 - Falkenseer	5,76	38:41	6:42	19	6:17	58	10:21	51,96	4:58:03	5:44	9	33:54	37	1:02:35	
VP10 - Karolinenl	6,54	43:52	6:42	18	8:48	55	11:40	58,50	5:41:55	5:50	9	41:45	36	1:14:15	
VP11 - Pagel & Fi	4,90	36:23	7:25	33	8:29	100	13:20	63,40	6:18:18	5:58	9	50:14	39	1:27:35	
VP12 - Schloss S	7,62	53:37	7:02	21	10:06	54	16:44	71,02	7:11:55	6:04	9	56:55	39	1:44:19	
VP13 - Revierförs	6,21	44:18	7:08	23	8:33	65	15:28	77,23	7:56:13	6:09	9	1:03:13	40	1:59:47	
VP14 - Brauhaus	6,00	41:24	6:53	23	8:23	69	12:51	83,23	8:37:37	6:13	11	1:10:32	41	2:12:38	
VP15 - Gedenkst.	6,90	48:30	7:01	28	8:56	69	15:35	90,13	9:26:07	6:16	11	1:18:58	42	2:28:13	
VP16 - Königswe	6,87	1:00:34	8:48	36	18:55	93	25:49	97,00	10:26:41	6:27	13	1:34:11	45	2:54:02	
VP17 - Sportplatz	6,20	1:08:20	11:01	36	30:33	124	34:35	103,20	11:35:01	6:44	19	1:59:52	56	3:28:37	
VP18 - Osdorfer	6,50	56:18	8:39	34	18:29	113	21:51	109,70	12:31:19	6:50	19	2:13:15	56	3:48:11	
VP19 - Lichtenra	5,70	50:04	8:47	22	12:10	69	15:54	115,40	13:21:23	6:56	20	2:20:16	59	4:02:18	
VP20 - Kirchhain	4,37	40:07	9:10	48	18:16	142	21:17	119,77	14:01:30	7:01	22	2:37:23	61	4:23:35	
VP21 - Buckow	6,43	53:20	8:17	23	18:16	73	19:44	126,20	14:54:50	7:05	21	2:53:03	60	4:43:19	
VP22 - Rudow	4,90	44:04	8:59	31	13:51	84	18:05	131,10	15:38:54	7:09	21	3:06:54	60	5:01:24	
VP23 - Johannistl	5,90	50:12	8:30	20	15:10	59	18:37	137,00	16:29:06	7:13	21	3:22:04	60	5:20:01	
VP24 - Dammwe	5,70	1:01:37	10:48	44	27:21	136	30:26	142,70	17:30:43	7:21	24	3:49:25	65	5:49:58	
VP25 - East Side	5,80	55:35	9:35	16	15:04	48	18:38	148,50	18:26:18	7:26	22	4:04:29	61	6:06:05	
VP26 - Checkpoir	5,28	59:20	11:14	57	34:17	203	37:47	153,78	19:25:38	7:34	24	4:38:46	65	6:41:22	
VP27 - Gedenkst.	3,32	43:31	13:06	25	16:03	87	18:54	157,10	20:09:09	7:41	24	4:50:48	67	6:58:06	
Friedrich-Ludwig	4,60	42:56	9:20	28	13:27	92	18:44	161,70	20:52:05	7:44	24	5:04:11	66	7:12:09	