



42. Brockenlauf

Ilseburg / 01.09.2012

□□□□

Vahldiek, Frank

□□: Marathon Hildesheim
 □□: 283

□□: 26.20 km
 Brockenlauf

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:47:53

□□: 9.29 km/h
 □□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□□: 308 (of 426)

□□□□□/□: 278 (of 371)

□□□□□□: 1:42:20

□□□□□: 44(of 57)

□□□□□□□: 2:05:19

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	20:37	6:14	44	4:59	296	8:11	3.30	20:37	6:14	1	-	158	8:11
Schlüsie	3.10	23:23	7:32	46	5:56	322	9:57	6.40	44:00	6:52	1	-	278	18:08
Hermannsklippe	2.60	20:50	8:00	46	5:50	309	9:05	9.00	1:04:50	7:12	1	-	278	27:13
Brocken	3.10	31:07	10:02	39	7:07	249	13:01	12.10	1:35:57	7:55	1	-	278	40:14
Eiserner Handwe	3.60	18:48	5:13	25	4:20	205	6:50	15.70	1:54:45	7:18	1	-	278	46:22
Schlüsie	4.10	19:19	4:42	39	5:41	263	7:23	19.80	2:14:04	6:46	1	-	278	53:06
Loddenke	3.10	16:05	5:11	43	4:33	286	5:52	22.90	2:30:09	6:33	1	-	274	58:58
Ilseburg/Markt	3.30	17:44	5:22	46	4:48	296	6:35	26.20	2:47:53	6:24	44	42:34	278	1:05:33