



# 43. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2013

□□□□

**Vahldiek, Frank**

□□: Marathon Hildesheim  
 □□: 320

□□: 26.20 km  
 26,2 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:59:28

□□: 8.69 km/h  
 □□□□: 6:51 min/km

□□□□□/□□□: 336 (of 456)

□□□□□/□: 297 (of 399)

□□□□□□: 1:39:03

□□□□□: 46(of 63)

□□□□□□□: 2:02:34

□□□□

□□□□

□□□

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