



46. Brockenlauf  
Ilseburg / 03.09.2016

evaluación detallada

Jacob, Heiko

Asociación: FC St. Pauli Triathlon  
Dorsal: 236

recorrido: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

categoría:  
Senioren M40 (40-44 Jahre)

tiempo total: 2:33:47

velocidad: 10.14 km/h  
rendimiento en carrera: 5:52 min/km

posición en el recorrido/Total: 186 (de 529)  
posición en el recorrido/Men: 176 (de 447)  
mejor tiempo del recorrido: 1:39:39

posición en la categoría: 31(de 59)  
mejor tiempo en la categoría: 1:54:51

tiempos parciales

stage score

Total score

| control         | etapa<br>km | etapa<br>tiempo | etapa<br>posición | retraso<br>min/km | stage score |         |             | Total score     |                 |          |          |          |         |       |
|-----------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------|---------|-------------|-----------------|-----------------|----------|----------|----------|---------|-------|
|                 |             |                 |                   |                   | posición    | retraso | posición    | retraso         | posición        | retraso  | posición | retraso  |         |       |
|                 |             |                 |                   |                   | Men         | Men     | Total<br>km | Total<br>tiempo | Total<br>min/km | posición | retraso  | posición | retraso |       |
| Loddenke        | 3.30        | 17:07           | 5:11              | 17                | 3:07        | 87      | 7:30        | 3.30            | 17:07           | 5:11     | 17       | 3:07     | 87      | 7:30  |
| Schlüsie        | 3.10        | 21:02           | 6:47              | 35                | 4:53        | 161     | 7:12        | 6.40            | 38:09           | 5:57     | 25       | 8:00     | 120     | 12:05 |
| Hermannsklippe  | 2.60        | 19:35           | 7:31              | 47                | 5:54        | 277     | 7:54        | 9.00            | 57:44           | 6:24     | 34       | 13:46    | 168     | 19:54 |
| Brocken         | 3.10        | 31:53           | 10:17             | 46                | 11:27       | 282     | 13:38       | 12.10           | 1:29:37         | 7:24     | 39       | 24:26    | 212     | 33:32 |
| Eiserner Handwe | 3.60        | 17:03           | 4:44              | 24                | 3:42        | 120     | 4:33        | 15.70           | 1:46:40         | 6:47     | 35       | 28:08    | 189     | 38:05 |
| Schlüsie        | 4.10        | 16:51           | 4:06              | 24                | 4:10        | 124     | 4:27        | 19.80           | 2:03:31         | 6:14     | 33       | 32:18    | 178     | 42:30 |
| Loddenke        | 3.10        | 14:08           | 4:33              | 25                | 3:21        | 144     | 3:48        | 22.90           | 2:17:39         | 6:00     | 30       | 34:14    | 173     | 46:18 |
| Ilseburg/Markt  | 3.30        | 16:08           | 4:53              | 29                | 4:00        | 185     | 7:50        | 26.20           | 2:33:47         | 5:52     | 31       | 38:56    | 176     | 54:08 |