



43. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2013

Exploitation détaillée

Heckhoff, Andreas

Association: VfL Germania Leer/Judo  
Dossard: 21

Circuit: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

Catégorie:  
Senioren M45 (45-49 Jahre)

Temps total: 2:47:38

Vitesse: 9.31 km/h  
Kilométrage: 6:24 min/km

Place par parcours/Total: 273 (de 456)  
Place par parcours/Hommes: 246 (de 399)

Meilleur temps dans le parcours: 1:39:03

Place par catégorie: 58(de 99)

Meilleur temps dans la catégorie: 2:00:26

| Poste           | Temps intermédiaires |             |              |             |              |            |               | Résultats d'étape |             |              |             | Résultat total |            |               |  |
|-----------------|----------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|------------|---------------|-------------------|-------------|--------------|-------------|----------------|------------|---------------|--|
|                 | Etape km             | Etape Temps | Etape min/km | Place catg. | Retard catg. | Place Homm | Retard Hommes | Total km          | Total Temps | Total min/km | Place catg. | Retard catg.   | Place Homm | Retard Hommes |  |
| Loddenke        | 3.30                 | 18:29       | 5:36         | 36          | 4:17         | 159        | 5:58          | 3.30              | 18:29       | 5:36         | 18          |                | 246        | 5:54          |  |
| Schlüsie        | 3.10                 | 21:28       | 6:55         | 60          | 5:24         | 241        | 8:06          | 6.40              | 39:57       | 6:14         | 18          |                | 246        | 13:57         |  |
| Hermannsklippe  | 2.60                 | 18:56       | 7:16         | 49          | 4:41         | 211        | 7:23          | 9.00              | 58:53       | 6:32         | 18          |                | 192        | 21:13         |  |
| Brocken         | 3.10                 | 34:34       | 11:09        | 69          | 11:56        | 291        | 16:33         | 12.10             | 1:33:27     | 7:43         | 18          |                | 246        | 37:23         |  |
| Eiserner Handwe | 3.60                 | 21:30       | 5:58         | 72          | 7:07         | 288        | 9:27          | 15.70             | 1:54:57     | 7:19         | 18          |                | 246        | 46:47         |  |
| Schlüsie        | 4.10                 | 18:50       | 4:35         | 51          | 4:50         | 209        | 7:52          | 19.80             | 2:13:47     | 6:45         | 16          |                | 246        | 54:39         |  |
| Loddenke        | 3.10                 | 15:46       | 5:05         | 55          | 4:37         | 228        | 6:22          | 22.90             | 2:29:33     | 6:31         | 18          |                | 246        | 1:01:01       |  |
| Ilseburg/Markt  | 3.30                 | 18:05       | 5:28         | 63          | 5:58         | 250        | 7:34          | 26.20             | 2:47:38     | 6:23         | 58          | 47:12          | 246        | 1:08:35       |  |