



46. Brockenlauf
Ilseburg / 03.09.2016

Exploitation détaillée

Zieger, Jan-Frederik

Association: Lauflin Team Göttingen
Dossard: 286

Circuit: 26.20 km
26,2 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 2:10:25

Vitesse: 11.96 km/h
Kilométrage: 4:59 min/km

Place par parcours/Total: 30 (de 529)
Place par parcours/Hommes: 29 (de 447)
Meilleur temps dans le parcours: 1:39:39

Place par catégorie: 7(de 59)
Meilleur temps dans la catégorie: 1:54:51

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Homm	Retard Homm	
Loddenke	3.30	16:48	5:05	15	2:48	73	7:11	3.30	16:48	5:05	15	2:48	73	7:11	
Schlüsie	3.10	18:29	5:57	10	2:20	39	4:39	6.40	35:17	5:30	11	5:08	54	9:13	
Hermannsklippe	2.60	15:17	5:52	7	1:36	29	3:36	9.00	50:34	5:37	10	6:36	40	12:44	
Brocken	3.10	25:18	8:09	9	4:52	45	7:03	12.10	1:15:52	6:16	9	10:41	40	19:47	
Eiserner Handwe	3.60	14:51	4:07	6	1:30	23	2:21	15.70	1:30:43	5:46	9	12:11	33	22:08	
Schlüsie	4.10	14:54	3:38	9	2:13	36	2:30	19.80	1:45:37	5:20	9	14:24	33	24:36	
Loddenke	3.10	11:55	3:50	4	1:08	19	1:35	22.90	1:57:32	5:07	7	14:07	30	26:11	
Ilseburg/Markt	3.30	12:53	3:54	3	0:45	11	4:35	26.20	2:10:25	4:58	7	15:34	29	30:46	