



46. Brockenlauf
Ilseburg / 03.09.2016

Exploitation détaillée

Jacob, Heiko

Association: FC St. Pauli Triathlon
Dossard: 236

Circuit: 26.20 km
26,2 km - Lauf

Catégorie:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

Temps total: 2:33:47

Vitesse: 10.14 km/h
Kilométrage: 5:52 min/km

Place par parcours/Total: 186 (de 529)
Place par parcours/Hommes: 176 (de 447)

Meilleur temps dans le parcours: 1:39:39

Place par catégorie: 31(de 59)

Meilleur temps dans la catégorie: 1:54:51

Temps intermédiaires

Résultats d'étape

Résultat total

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	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