



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Jacob, Heiko

□□: FC St. Pauli Triathlon
 □□: 236

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:33:47

□□: 10.14 km/h
 □□□□: 5:52 min/km

□□□□□/□□□: 186 (of 529)

□□□□□/□: 176 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 31(of 59)

□□□□□□□: 1:54:51

□□□□

□□□□

□□□

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