



49. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2019

Exploitation détaillée

Bethke, Silke

Association: Cityrunner Berlin  
Dossard: 62

Circuit: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

Temps total: 3:16:01

Vitesse: 7.96 km/h  
Kilométrage: 7:29 min/km

Place par parcours/Total: 506 (de 581)  
Place par parcours/Femmes: 75 (de 106)  
Meilleur temps dans le parcours: 2:08:56

Place par catégorie: 18(de 26)  
Meilleur temps dans la catégorie: 2:19:04

Poste	Temps intermédiaires							Résultats d'étape				Résultat total			
	Etape km	Etape Temps	Etape min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	Total km	Total Temps	Total min/km	Place catg.	Retard catg.	Place Femme	Retard Femmes	
Loddenke	3.30	22:34	6:50	14	6:04	64	6:46	3.30	22:34	6:50	14	6:04	64	6:46	
Schlüsie	3.10	25:42	8:17	17	7:31	70	9:07	6.40	48:16	7:32	17	13:35	68	15:48	
Hermannsklippe	2.60	23:55	9:11	17	7:42	76	9:20	9.00	1:12:11	8:01	17	21:17	73	25:08	
Brocken	3.10	40:16	12:59	20	13:06	88	16:07	12.10	1:52:27	9:17	18	33:51	79	41:08	
Eiserner Handwe	3.60	24:45	6:52	18	8:46	80	9:33	15.70	2:17:12	8:44	18	42:37	79	50:41	
Schlüsie	4.10	23:15	5:40	18	6:49	74	8:09	19.80	2:40:27	8:06	18	49:26	79	58:50	
Loddenke	3.10	17:07	5:31	15	3:55	61	5:00	22.90	2:57:34	7:45	18	53:21	77	1:03:50	
Ilseburg/Markt	3.30	18:27	5:35	14	3:36	55	4:27	26.20	3:16:01	7:28	18	56:57	75	1:07:05	