



52. Brockenlauf  
Ilseburg / 02.09.2023

Exploitation détaillée

Grabau, Ilka

Association: LC Solbad Ravensberg  
Dossard: 147

Circuit: 26.20 km  
26,2 km - Lauf

Catégorie:  
Seniorinnen W50 (50-54 Jahre)

Temps total: 2:50:40

Vitesse: 9.14 km/h  
Kilométrage: 6:31 min/km

Place par parcours/Total: 317 (de 537)  
Place par parcours/Femmes: 38 (de 97)  
Meilleur temps dans le parcours: 2:02:52

Place par catégorie: 4(de 10)  
Meilleur temps dans la catégorie: 2:20:30

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	21:38	6:33	7	3:46	54	6:39	3.30	21:38	6:33	7	3:46	54	6:39	
Schlüsie	3.10	22:58	7:24	5	4:51	42	6:14	6.40	44:36	6:58	6	8:37	50	12:42	
Hermannsklippe	2.60	20:05	7:43	4	4:05	31	5:39	9.00	1:04:41	7:11	5	12:42	42	17:56	
Brocken	3.10	31:44	10:14	3	5:20	24	9:03	12.10	1:36:25	7:58	4	18:02	34	26:59	
Eiserner Handwe	3.60	19:55	5:31	3	4:03	36	5:34	15.70	1:56:20	7:24	4	22:05	34	31:56	
Schlüsie	4.10	19:05	4:39	3	2:10	34	5:35	19.80	2:15:25	6:50	4	24:15	35	36:24	
Loddenke	3.10	16:21	5:16	7	2:43	57	5:05	22.90	2:31:46	6:37	4	26:58	36	41:29	
Ilseburg/Markt	3.30	18:54	5:43	7	3:12	62	6:19	26.20	2:50:40	6:30	4	30:10	38	47:48	