



44. Brockenlauf  
Ilsenburg / 06.09.2014

□□□□

Rudolph, Silke

□□: Berlin

□□: 535

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 59:22

□□: 9.70 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 128 (of 175)

□□□□□/□: 27 (of 56)

□□□□□□: 40:35

□□□□□: 9(of 16)

□□□□□□□: 44:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	30:42	7:29	11	8:31	38	10:49	4.10	30:42	7:29	9	8:31	56		
Loddenke	2.20	11:36	5:16	7	3:02	21	3:28	6.30	42:18	6:42	9	11:33	56		
Ilsenburg/Markt	3.30	17:04	5:10	8	3:26	22	4:30	9.60	59:22	6:11	9	14:59	28	18:47	