



44. Brockenlauf  
Ilsenburg / 06.09.2014

□□□□

Forstenbacher, Sibylle

□□: Triathlonfreunde Wittenberg

□□: 512

□□: 9.60 km

9,6 km - Lauf

□□□□:

Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:12:20

□□: 7.47 km/h

□□□□: 7:32 min/km

□□□□□/□□□: 168 (of 175)

□□□□□/□: 49 (of 56)

□□□□□□: 40:35

□□□□□: 16(of 16)

□□□□□□□: 44:23

□□□□

□□□□

□□□

| □□□             | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein       | 4.10     | 36:38    | 8:56         | 16      | 14:27   | 51      | 16:45   | 4.10 | 36:38     | 8:56      | 16            | 14:27   | 23      | 5:30    |         |
| Loddenke        | 2.20     | 15:35    | 7:04         | 16      | 7:01    | 52      | 7:27    | 6.30 | 52:13     | 8:17      | 16            | 21:28   | 23      | 7:52    |         |
| Ilsenburg/Markt | 3.30     | 20:07    | 6:05         | 15      | 6:29    | 48      | 7:33    | 9.60 | 1:12:20   | 7:32      | 16            | 27:57   | 51      | 31:45   |         |