



46. Brockenlauf

Ilseburg / 03.09.2016

□□□□

Fähsing, Ralf

□□: Rennsteiglaufverein Magdeburg
 □□: 355

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M60 (60-64 Jahre)

□□□: 3:54:20

□□: 6.66 km/h
 □□□□: 8:56 min/km

□□□□□/□□□: 517 (of 529)

□□□□□/□: 438 (of 447)

□□□□□□: 1:39:39

□□□□□: 29(of 29)

□□□□□□□: 2:22:45

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	25:07	7:36	27	8:03	434	15:30	3.30	25:07	7:36	27	8:03	434	15:30
Schlüsie	3.10	31:28	10:09	28	11:55	439	17:38	6.40	56:35	8:50	29	19:58	441	30:31
Hermannsklippe	2.60	28:55	11:07	29	11:42	444	17:14	9.00	1:25:30	9:30	29	31:40	442	47:40
Brocken	3.10	46:35	15:01	29	19:30	444	28:20	12.10	2:12:05	10:54	29	50:40	444	1:16:00
Eiserner Handwe	3.60	26:54	7:28	29	10:29	428	14:24	15.70	2:38:59	10:07	29	1:00:25	443	1:30:24
Schlüsie	4.10	26:23	6:26	29	10:30	424	13:59	19.80	3:05:22	9:21	29	1:10:55	441	1:44:21
Loddenke	3.10	23:12	7:29	26	10:05	424	12:52	22.90	3:28:34	9:06	28	1:20:50	437	1:57:13
Ilseburg/Markt	3.30	25:46	7:48	28	10:57	429	17:28	26.20	3:54:20	8:56	29	1:31:35	438	2:14:41