



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

## Sebastian Maier

□□: Sportinstitut TU Clausthal  
 □□: 289

□□: 24.90 km  
 24,9 km - Lauf

□□□□:  
 Männer (20-29) B

□□□: 2:16:40

□□: 10.54 km/h  
 □□□□: 5:29 min/km

□□□□□/□□□: 95 (of 433)

□□□□□/□: 84 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 12(of 32)

□□□□□□□: 1:40:43

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:59	5:50	9	6:02	79	7:23	4.10	23:59	5:50	9	6:02	79	7:23	
Plessenburg	2.40	12:43	5:17	10	2:53	69	3:34	6.50	36:42	5:38	9	8:55	74	10:57	
Oehrenfeld	3.40	14:08	4:09	6	2:21	52	3:13	9.90	50:50	5:08	8	11:16	70	14:10	
Ilsestein	4.80	28:40	5:58	11	7:14	74	18:49	14.70	1:19:30	5:24	9	18:30	71	22:55	
Plessenburg	2.30	13:45	5:58	8	3:29	58	4:07	17.00	1:33:15	5:29	8	21:59	63	27:02	
Oehrenfeld	3.40	16:47	4:56	15	4:43	122	5:26	20.40	1:50:02	5:23	11	26:42	73	32:28	
Ilseburg/Markt	4.50	26:38	5:55	19	9:15	160	9:52	24.90	2:16:40	5:29	12	35:57	84	42:20	