



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

## Matthias Göbel

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode  
 □□: 3

□□: 24.90 km  
 24,9 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M30 (30-34) B

□□□: 1:52:29

□□: 12.80 km/h  
 □□□□: 4:31 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 433)

□□□□□/□: 14 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 3(of 25)

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	19:17	4:42	3	2:41	9	2:41	4.10	19:17	4:42	3	2:41	9	2:41	
Plessenburg	2.40	10:30	4:22	3	1:21	11	1:21	6.50	29:47	4:34	3	4:02	10	4:02	
Oehrenfeld	3.40	12:13	3:35	3	1:18	11	1:18	9.90	42:00	4:14	3	5:20	11	5:20	
Ilsestein	4.80	23:43	4:56	4	13:52	13	13:52	14.70	1:05:43	4:28	4	9:08	13	9:08	
Plessenburg	2.30	12:05	5:15	4	2:27	17	2:27	17.00	1:17:48	4:34	3	11:35	12	11:35	
Oehrenfeld	3.40	13:39	4:00	4	2:18	19	2:18	20.40	1:31:27	4:28	3	13:53	12	13:53	
Ilseburg/Markt	4.50	21:02	4:40	4	4:16	24	4:16	24.90	1:52:29	4:31	3	18:09	14	18:09	