



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sören Wettmarshausen

□□: TSV Steina
 □□: 485

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34) B

□□□: 2:11:25

□□: 10.96 km/h
 □□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 69 (of 433)

□□□□□/□: 60 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 7(of 25)

□□□□□□□: 1:34:20

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	23:04	5:37	7	6:28	63	6:28	4.10	23:04	5:37	7	6:28	63	6:28	
Plessenburg	2.40	12:47	5:19	8	3:38	71	3:38	6.50	35:51	5:30	7	10:06	63	10:06	
Oehrenfeld	3.40	14:25	4:14	10	3:30	64	3:30	9.90	50:16	5:04	7	13:36	62	13:36	
Ilsestein	4.80	27:50	5:47	7	17:59	58	17:59	14.70	1:18:06	5:18	8	21:31	59	21:31	
Plessenburg	2.30	14:10	6:09	10	4:32	66	4:32	17.00	1:32:16	5:25	7	26:03	55	26:03	
Oehrenfeld	3.40	15:50	4:39	11	4:29	82	4:29	20.40	1:48:06	5:17	7	30:32	59	30:32	
Ilseburg/Markt	4.50	23:19	5:10	9	6:33	66	6:33	24.90	2:11:25	5:16	7	37:05	60	37:05	