



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Sebastian Meißner

□□: NSV Wernigerode

□□: 299

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44) B

□□□: 1:40:59

□□: 14.26 km/h

□□□□: 4:03 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 433)

□□□□□/□: 3 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 1(of 53)

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	18:30	4:30	1	-	6	1:54	4.10	18:30	4:30	1	-	6	1:54	
Plessenburg	2.40	9:50	4:05	1	-	3	0:41	6.50	28:20	4:21	1	-	6	2:35	
Oehrenfeld	3.40	11:52	3:29	1	-	7	0:57	9.90	40:12	4:03	1	-	5	3:32	
Ilsestein	4.80	21:27	4:28	1	-	5	11:36	14.70	1:01:39	4:11	1	-	4	5:04	
Plessenburg	2.30	10:09	4:24	1	-	2	0:31	17.00	1:11:48	4:13	1	-	4	5:35	
Oehrenfeld	3.40	12:08	3:34	1	-	5	0:47	20.40	1:23:56	4:06	1	-	4	6:22	
Ilseburg/Markt	4.50	17:03	3:47	1	-	2	0:17	24.90	1:40:59	4:03	1	-	3	6:39	