



# 53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

**Christian Cäsar**

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode  
 □□: 73

□□: 24.90 km  
 24,9 km - Lauf

□□□□:  
 Senioren M40 (40-44) B

□□□: 1:55:46

□□: 12.44 km/h  
 □□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 433)

□□□□□/□: 20 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 5(of 53)

□□□□□□□: 1:40:59

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	20:34	5:00	7	2:04	25	3:58	4.10	20:34	5:00	7	2:04	25	3:58
Plessenburg	2.40	11:37	4:50	10	1:47	32	2:28	6.50	32:11	4:57	9	3:51	27	6:26
Oehrenfeld	3.40	13:13	3:53	4	1:21	26	2:18	9.90	45:24	4:35	7	5:12	24	8:44
Ilsestein	4.80	24:38	5:07	5	3:11	20	14:47	14.70	1:10:02	4:45	6	8:23	23	13:27
Plessenburg	2.30	12:27	5:24	8	2:18	26	2:49	17.00	1:22:29	4:51	6	10:41	22	16:16
Oehrenfeld	3.40	13:18	3:54	5	1:10	17	1:57	20.40	1:35:47	4:41	5	11:51	21	18:13
Ilseburg/Markt	4.50	19:59	4:26	3	2:56	15	3:13	24.90	1:55:46	4:38	5	14:47	20	21:26