



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Fabian Röder

□□: NSV Wernigerode
 □□: 356

□□: 24.90 km
 24,9 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49) B

□□□: 2:11:12

□□: 10.98 km/h
 □□□□: 5:16 min/km

□□□□□/□□□: 68 (of 433)

□□□□□/□: 59 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 7(of 43)

□□□□□□□: 1:51:51

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	22:33	5:30	7	3:03	55	5:57	4.10	22:33	5:30	7	3:03	55	5:57
Plessenburg	2.40	12:36	5:15	8	1:51	63	3:27	6.50	35:09	5:24	8	4:54	58	9:24
Oehrenfeld	3.40	14:00	4:07	5	1:36	43	3:05	9.90	49:09	4:57	6	6:30	54	12:29
Ilsestein	4.80	29:03	6:03	9	4:54	80	19:12	14.70	1:18:12	5:19	7	11:24	60	21:37
Plessenburg	2.30	14:32	6:19	9	2:46	80	4:54	17.00	1:32:44	5:27	7	14:10	60	26:31
Oehrenfeld	3.40	14:44	4:19	4	1:46	42	3:23	20.40	1:47:28	5:16	7	15:56	56	29:54
Ilseburg/Markt	4.50	23:44	5:16	9	3:25	84	6:58	24.90	2:11:12	5:16	7	19:21	59	36:52