



53. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Ulf Sternberg

□□: Harz-Gebirgslauf Wernigerode

□□: 34

□□: 24.90 km

24,9 km - Lauf

□□□□:

Senioren M60 (60-64) B

□□□: 2:44:06

□□: 8.78 km/h

□□□□: 6:35 min/km

□□□□□/□□□: 265 (of 433)

□□□□□/□: 233 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□□: 16(of 28)

□□□□□□□: 2:05:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Ilsestein	4.10	29:50	7:16	18	7:25	268	13:14	4.10	29:50	7:16	18	7:25	268	13:14	
Plessenburg	2.40	16:20	6:48	18	4:20	257	7:11	6.50	46:10	7:06	18	11:44	268	20:25	
Oehrenfeld	3.40	19:16	5:40	19	5:09	277	8:21	9.90	1:05:26	6:36	19	16:41	269	28:46	
Ilsestein	4.80	35:06	7:18	16	8:50	232	25:15	14.70	1:40:32	6:50	16	25:12	256	43:57	
Plessenburg	2.30	17:11	7:28	16	4:19	210	7:33	17.00	1:57:43	6:55	16	29:31	247	51:30	
Oehrenfeld	3.40	18:47	5:31	15	4:08	214	7:26	20.40	2:16:30	6:41	16	33:39	241	58:56	
Ilseburg/Markt	4.50	27:36	6:08	13	4:59	183	10:50	24.90	2:44:06	6:35	16	38:38	233	1:09:46	