



53. Brockenlauf  
Ilseburg / 07.09.2024

□□□□

Nico Bachmann

□□□: 2:35:06

□□: 538

□□: 9.28 km/h

□□□□: 6:13 min/km

□□: 24.90 km

□□□□□/□□□: 209 (of 433)

24,9 km - Lauf

□□□□□/□: 188 (of 351)

□□□□□□: 1:34:20

□□□□:

□□□□□: 31(of 49)

Senioren M35 (35-39) B

□□□□□□□: 1:42:12

□□□□

□□□□

□□□

| □□□            | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□   | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|----------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Ilsestein      | 4.10     | 26:24    | 6:26         | 24      | 9:02    | 149     | 9:48    | 4.10  | 26:24     | 6:26      | 24            | 9:02    | 149     | 9:48    |         |
| Plessenburg    | 2.40     | 15:14    | 6:20         | 34      | 5:25    | 200     | 6:05    | 6.50  | 41:38     | 6:24      | 28            | 14:27   | 174     | 15:53   |         |
| Oehrenfeld     | 3.40     | 15:54    | 4:40         | 22      | 4:35    | 124     | 4:59    | 9.90  | 57:32     | 5:48      | 24            | 18:57   | 152     | 20:52   |         |
| Ilsestein      | 4.80     | 34:09    | 7:06         | 35      | 13:08   | 211     | 24:18   | 14.70 | 1:31:41   | 6:14      | 32            | 32:05   | 185     | 35:06   |         |
| Plessenburg    | 2.30     | 17:44    | 7:42         | 42      | 7:31    | 237     | 8:06    | 17.00 | 1:49:25   | 6:26      | 32            | 39:00   | 194     | 43:12   |         |
| Oehrenfeld     | 3.40     | 17:20    | 5:05         | 28      | 5:22    | 159     | 5:59    | 20.40 | 2:06:45   | 6:12      | 31            | 44:22   | 186     | 49:11   |         |
| Ilseburg/Markt | 4.50     | 28:21    | 6:18         | 34      | 10:05   | 202     | 11:35   | 24.90 | 2:35:06   | 6:13      | 31            | 52:54   | 188     | 1:00:46 |         |