



44. Brockenlauf

Ilseburg / 06.09.2014

□□□□

Knopp, Matthias

□□: ASC Marathon Friedberg

□□: 440

□□: 26.20 km

26,2 km - Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 2:05:52

□□: 12.39 km/h

□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 492)

□□□□□/□: 23 (of 415)

□□□□□□: 1:38:33

□□□□□: 4(of 67)

□□□□□□□: 1:51:23

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	15:59	4:50	7	2:16	43	4:07	3.30	15:59	4:50	49	-	23	
Schlüsie	3.10	16:48	5:25	5	2:06	31	3:50	6.40	32:47	5:07	49	-	23	7:57
Hermannsklippe	2.60	14:34	5:36	4	1:49	20	3:03	9.00	47:21	5:15	49	-	23	11:00
Brocken	3.10	24:36	7:56	6	4:32	38	6:46	12.10	1:11:57	5:56	49	-	23	17:46
Eiserner Handwe	3.60	15:09	4:12	5	1:46	28	3:07	15.70	1:27:06	5:32	49	-	23	20:53
Schlüsie	4.10	14:01	3:25	4	1:03	17	2:31	19.80	1:41:07	5:06	49	-	23	23:24
Loddenke	3.10	12:05	3:53	4	1:19	20	2:15	22.90	1:53:12	4:56	49	-	23	25:39
Ilseburg/Markt	3.30	12:40	3:50	4	0:43	12	4:08	26.20	2:05:52	4:48	4	14:29	23	27:19