



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Wolling, Heiko

□□: Hannover 96
 □□: 778

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:24:03

□□: 14.28 km/h
 □□□□: 4:02 min/km

□□□□□/□□□: 4 (of 93)

□□□□□/□: 4 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 1:13:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	13:41	4:08	3	1:24	4	1:24	3.30	13:41	4:08	3	1:24	54		
□□ 2	1.70	7:56	4:40	4	1:16	6	1:16	5.00	21:37	4:19	3	2:40	59		
□□ 3	2.10	7:19	3:29	4	0:55	8	0:55	7.10	28:56	4:04	3	3:35	59		
□□ 4	4.95	22:43	4:35	3	3:25	5	3:25	12.05	51:39	4:17	3	7:00	59		
□□ 5	3.65	14:36	4:00	3	1:57	5	1:57	15.70	1:06:15	4:13	3	8:57	59		
□□ 6	1.40	5:10	3:41	3	0:38	7	0:38	17.10	1:11:25	4:10	3	9:35	59		
□□□ □□	3.70	12:38	3:24	3	1:17	6	1:17	20.80	1:24:03	4:02	3	10:52	4	10:52	