



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 | |