



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Vollkommer, Guido

□□: Pattensen

□□: 775

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:25:05

□□: 14.10 km/h

□□□□: 4:05 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 93)

□□□□□/□: 5 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 1(of 19)

□□□□□□□: 1:25:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:16	4:19	2	0:14	9	1:59	3.30	14:16	4:19	11			58	
□□ 2	1.70	8:12	4:49	2	0:08	9	1:32	5.00	22:28	4:29	11			58	
□□ 3	2.10	7:14	3:26	1	-	5	0:50	7.10	29:42	4:10	11			58	
□□ 4	4.95	23:24	4:43	2	0:45	9	4:06	12.05	53:06	4:24	11			58	
□□ 5	3.65	14:20	3:55	1	-	4	1:41	15.70	1:07:26	4:17	11			58	
□□ 6	1.40	5:08	3:40	1	-	4	0:36	17.10	1:12:34	4:14	11			58	
□□□ □□	3.70	12:31	3:22	1	-	4	1:10	20.80	1:25:05	4:05	1	-		5	11:54