



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 |