



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Blume, Thomas

□□: Hannover

□□: 705

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:25:28

□□: 14.04 km/h

□□□□: 4:07 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 93)

□□□□□/□: 7 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 1(of 17)

□□□□□□□: 1:25:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:28	4:23	3	0:47	12	2:11	3.30	14:28	4:23	10	-	-	56	
□□ 2	1.70	8:15	4:51	2	0:20	11	1:35	5.00	22:43	4:32	10	-	-	56	
□□ 3	2.10	7:30	3:34	3	0:12	10	1:06	7.10	30:13	4:15	10	-	-	56	
□□ 4	4.95	23:05	4:39	1	-	6	3:47	12.05	53:18	4:25	10	-	-	56	
□□ 5	3.65	14:43	4:01	1	-	6	2:04	15.70	1:08:01	4:19	10	-	-	56	
□□ 6	1.40	5:09	3:40	1	-	5	0:37	17.10	1:13:10	4:16	10	-	-	56	
□□□ □□	3.70	12:18	3:19	1	-	3	0:57	20.80	1:25:28	4:06	1	-	-	7	12:17