



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Lessmeister, Frank

□□: Ute-Mueckel-Team

□□: 784

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:31:19

□□: 13.14 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 93)

□□□□□/□: 14 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 4(of 19)

□□□□□□□: 1:25:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:25	4:22	3	0:23	11	2:08	3.30	14:25	4:22	17			49
□□ 2	1.70	8:19	4:53	3	0:15	13	1:39	5.00	22:44	4:32	17			49
□□ 3	2.10	8:19	3:57	5	1:05	23	1:55	7.10	31:03	4:22	17			49
□□ 4	4.95	24:25	4:55	3	1:46	13	5:07	12.05	55:28	4:36	17			49
□□ 5	3.65	16:07	4:24	5	1:47	17	3:28	15.70	1:11:35	4:33	17			48
□□ 6	1.40	5:50	4:10	5	0:42	19	1:18	17.10	1:17:25	4:31	17			48
□□□ □□	3.70	13:54	3:45	3	1:23	12	2:33	20.80	1:31:19	4:23	4	6:14	14	18:08