



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Brunsfeld, Harald

□□: Lauenau am Deister
 □□: 707

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:32:19

□□: 13.00 km/h
 □□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 93)

□□□□□/□: 16 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 4(of 17)

□□□□□□□: 1:25:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:54	4:30	5	1:13	18	2:37	3.30	14:54	4:30	15			47	
□□ 2	1.70	8:44	5:08	5	0:49	20	2:04	5.00	23:38	4:43	15			47	
□□ 3	2.10	8:06	3:51	6	0:48	18	1:42	7.10	31:44	4:28	15			47	
□□ 4	4.95	25:43	5:11	5	2:38	25	6:25	12.05	57:27	4:46	15			47	
□□ 5	3.65	15:36	4:16	3	0:53	12	2:57	15.70	1:13:03	4:39	15			47	
□□ 6	1.40	5:27	3:53	2	0:18	9	0:55	17.10	1:18:30	4:35	15			47	
□□□ □□	3.70	13:49	3:44	3	1:31	11	2:28	20.80	1:32:19	4:26	4	6:51	16	19:08	