



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Ritter, Alexander

□□: TSV Victoria

□□: 790

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:32:24

□□: 12.99 km/h

□□□□: 4:26 min/km

□□□□□/□□□: 19 (of 93)

□□□□□/□: 17 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 5(of 19)

□□□□□□□: 1:25:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:02	4:51	6	2:00	27	3:45	3.30	16:02	4:51	16			46	
□□ 2	1.70	8:44	5:08	5	0:40	20	2:04	5.00	24:46	4:57	16			46	
□□ 3	2.10	7:39	3:38	2	0:25	11	1:15	7.10	32:25	4:33	16			46	
□□ 4	4.95	25:01	5:03	5	2:22	21	5:43	12.05	57:26	4:45	16			46	
□□ 5	3.65	15:54	4:21	3	1:34	14	3:15	15.70	1:13:20	4:40	16			46	
□□ 6	1.40	5:33	3:57	2	0:25	10	1:01	17.10	1:18:53	4:36	16			46	
□□□ □□	3.70	13:31	3:39	2	1:00	9	2:10	20.80	1:32:24	4:26	5	7:19	17	19:13	