



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Wenzel, Matthias

□□: Tri Lizaros
 □□: 786

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:35:39

□□: 12.55 km/h
 □□□□: 4:36 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 93)

□□□□□/□: 21 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 1:13:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:15	4:37	6	2:58	20	2:58	3.30	15:15	4:37	6	2:58	52		
□□ 2	1.70	8:25	4:57	6	1:45	16	1:45	5.00	23:40	4:44	6	4:43	52		
□□ 3	2.10	8:50	4:12	7	2:26	33	2:26	7.10	32:30	4:34	6	7:09	52		
□□ 4	4.95	24:30	4:56	6	5:12	14	5:12	12.05	57:00	4:43	6	12:21	52		
□□ 5	3.65	16:58	4:38	6	4:19	24	4:19	15.70	1:13:58	4:42	6	16:40	52		
□□ 6	1.40	6:15	4:27	7	1:43	27	1:43	17.10	1:20:13	4:41	6	18:23	52		
□□□ □□	3.70	15:26	4:10	6	4:05	30	4:05	20.80	1:35:39	4:35	6	22:28	21	22:28	