



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Roehl, Jan

□□: TSV Barsinghausen Triathlon

□□: 796

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:36:06

□□: 12.99 km/h

□□□□: 4:37 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 93)

□□□□□/□: 22 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 5(of 17)

□□□□□□□: 1:25:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:51	4:30	4	1:10	15	2:34	3.30	14:51	4:30	14	-	81	□
□□ 2	1.70	8:23	4:55	4	0:28	15	1:43	5.00	23:14	4:38	14	-	51	□
□□ 3	2.10	8:03	3:50	5	0:45	16	1:39	7.10	31:17	4:24	14	-	51	□
□□ 4	4.95	24:59	5:02	4	1:54	20	5:41	12.05	56:16	4:40	14	-	81	□
□□ 5	3.65	17:06	4:41	7	2:23	26	4:27	15.70	1:13:22	4:40	14	-	81	□
□□ 6	1.40	6:05	4:20	7	0:56	23	1:33	17.10	1:19:27	4:38	14	-	81	□
□□□ □□	3.70	16:39	4:29	12	4:21	46	5:18	20.80	1:36:06	4:37	5	10:38	22	22:55