



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Winter, Frank

□□: Hannover 96 Triathlon  
 □□: 793

□□: 20.80 km  
 Halbmarathon

□□□□:  
 Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:38:50

□□: 12.14 km/h  
 □□□□: 4:45 min/km

□□□□□/□□□: 31 (of 93)

□□□□□/□: 29 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 3(of 6)

□□□□□□□: 1:30:33

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:25	4:40	2	0:32	22	3:08	3.30	15:25	4:40	3	0:32	73		
□□ 2	1.70	8:44	5:08	3	0:23	20	2:04	5.00	24:09	4:49	3	0:55	74		
□□ 3	2.10	8:14	3:55	2	0:11	19	1:50	7.10	32:23	4:33	3	1:06	74		
□□ 4	4.95	26:34	5:22	3	2:37	32	7:16	12.05	58:57	4:53	3	3:43	74		
□□ 5	3.65	17:41	4:50	4	2:07	33	5:02	15.70	1:16:38	4:52	3	5:50	74		
□□ 6	1.40	6:15	4:27	3	0:38	27	1:43	17.10	1:22:53	4:50	3	6:28	74		
□□□ □□	3.70	15:57	4:18	4	1:49	35	4:36	20.80	1:38:50	4:45	3	8:17	29	25:39	