



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

**Plog, Dennis**

□□: PzGrenBtl 401

□□: 743

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:42:17

□□: 11.73 km/h

□□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 39 (of 93)

□□□□□/□: 36 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 10(of 17)

□□□□□□□: 1:25:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:30	4:41	7	1:49	24	3:13	3.30	15:30	4:41	9	-	67	
□□ 2	1.70	9:21	5:30	10	1:26	36	2:41	5.00	24:51	4:58	9	-	67	
□□ 3	2.10	9:09	4:21	11	1:51	40	2:45	7.10	34:00	4:47	9	-	67	
□□ 4	4.95	28:14	5:42	11	5:09	38	8:56	12.05	1:02:14	5:09	9	1:26	67	
□□ 5	3.65	18:36	5:05	10	3:53	38	5:57	15.70	1:20:50	5:08	9	1:58	67	
□□ 6	1.40	6:17	4:29	9	1:08	31	1:45	17.10	1:27:07	5:05	9	1:41	67	
□□□ □□	3.70	15:10	4:05	7	2:52	27	3:49	20.80	1:42:17	4:55	10	16:49	36	29:06