



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Richter, Frank

□□: Hannover Athletics

□□: 750

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:42:47

□□: 11.68 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 41 (of 93)

□□□□□/□: 38 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 3(of 10)

□□□□□□□: 1:31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:18	4:56	3	1:45	30	4:01	3.30	16:18	4:56	3	1:45	65		
□□ 2	1.70	9:04	5:19	3	0:36	32	2:24	5.00	25:22	5:04	3	2:21	65		
□□ 3	2.10	8:44	4:09	3	0:53	31	2:20	7.10	34:06	4:48	3	3:14	65		
□□ 4	4.95	28:41	5:47	3	4:01	42	9:23	12.05	1:02:47	5:12	3	7:15	65		
□□ 5	3.65	17:51	4:53	3	1:48	34	5:12	15.70	1:20:38	5:08	3	9:03	65		
□□ 6	1.40	6:24	4:34	3	0:34	34	1:52	17.10	1:27:02	5:05	3	9:37	65		
□□□ □□	3.70	15:45	4:15	3	1:40	31	4:24	20.80	1:42:47	4:56	3	11:17	38	29:36	