11. Deisterberglauf
Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Kumrow, Thomas

□□: pingpank.de
□□: 729

□□: 20.80 km
Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:43:57

□□: 11.54 km/h
□□□□: 5:00 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 93)
□□□□□/□: 39 (of 81)
□□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 9(of 19)
□□□□□□□: 1:25:05

| □□□□ | | | | | | | | □□□□ | | | | | | □□□ |
□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:49	5:05	9	2:47	40	4:32	3.30	16:49	5:05	12	0:19	4	
□□ 2	1.70	9:26	5:32	9	1:22	40	2:46	5.00	26:15	5:15	12	0:09	64	
□□ 3	2.10	9:15	4:24	10	2:01	41	2:51	7.10	35:30	5:00	12		64	
□□ 4	4.95	27:25	5:32	8	4:46	35	8:07	12.05	1:02:55	5:13	12		64	
□□ 5	3.65	18:15	5:00	9	3:55	37	5:36	15.70	1:21:10	5:10	12		64	
□□ 6	1.40	6:32	4:40	8	1:24	38	2:00	17.10	1:27:42	5:07	12		64	
□□□ □□	3.70	16:15	4:23	8	3:44	39	4:54	20.80	1:43:57	4:59	9	18:52	39	30:46