



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Kundrus, Martin

□□: TSV Barsinghausen

□□: 730

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:47:00

□□: 11.21 km/h

□□□□: 5:08 min/km

□□□□□/□□□: 47 (of 93)

□□□□□/□: 43 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 10(of 19)

□□□□□□□: 1:25:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:30	5:00	8	2:28	35	4:13	3.30	16:30	5:00	1	-	20	
□□ 2	1.70	9:36	5:38	10	1:32	42	2:56	5.00	26:06	5:13	1	-	20	
□□ 3	2.10	10:01	4:46	15	2:47	56	3:37	7.10	36:07	5:05	1	-	20	
□□ 4	4.95	28:50	5:49	10	6:11	45	9:32	12.05	1:04:57	5:23	1	-	20	
□□ 5	3.65	19:09	5:14	11	4:49	46	6:30	15.70	1:24:06	5:21	1	-	20	
□□ 6	1.40	6:38	4:44	10	1:30	44	2:06	17.10	1:30:44	5:18	1	-	20	
□□□ □□	3.70	16:16	4:23	9	3:45	41	4:55	20.80	1:47:00	5:08	10	21:55	43	33:49