



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Lutz, Rüdiger

□□: W98

□□: 783

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:49:17

□□: 11.42 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 93)

□□□□□/□: 47 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 12(of 19)

□□□□□□□: 1:25:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:13	5:31	12	4:11	52	5:56	3.30	18:13	5:31	9	1:43	16	
□□ 2	1.70	10:04	5:55	12	2:00	48	3:24	5.00	28:17	5:39	9	2:11	16	
□□ 3	2.10	9:38	4:35	11	2:24	47	3:14	7.10	37:55	5:20	9	1:48	16	
□□ 4	4.95	29:00	5:51	11	6:21	46	9:42	12.05	1:06:55	5:33	9	1:58	16	
□□ 5	3.65	19:01	5:12	10	4:41	43	6:22	15.70	1:25:56	5:28	9	1:50	16	
□□ 6	1.40	6:45	4:49	11	1:37	46	2:13	17.10	1:32:41	5:25	9	1:57	16	
□□□ □□	3.70	16:36	4:29	11	4:05	45	5:15	20.80	1:49:17	5:15	12	24:12	47	36:06