



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Lutz, Rüdiger

□□: W98

□□: 783

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:49:17

□□: 10.98 km/h

□□□□: 5:15 min/km

□□□□□/□□□: 54 (of 93)

□□□□□/□: 47 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 12(of 19)

□□□□□□□: 1:25:05

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ 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 | |