



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Rahm, Lars

□□□: 1:54:16

□□: 779

□□: 10.50 km/h

□□□□: 5:29 min/km

□□: 20.80 km

□□□□□/□□□: 59 (of 93)

Halbmarathon

□□□□□/□: 52 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□:

□□□□□: 15(of 17)

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□□□□□: 1:25:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:15	5:31	14	4:34	53	5:58	3.30	18:15	5:31	4	1:53	11		
□□ 2	1.70	10:57	6:26	16	3:02	65	4:17	5.00	29:12	5:50	4	3:55	11		
□□ 3	2.10	10:04	4:47	15	2:46	58	3:40	7.10	39:16	5:31	4	4:54	11		
□□ 4	4.95	30:34	6:10	15	7:29	55	11:16	12.05	1:09:50	5:47	4	9:02	11		
□□ 5	3.65	20:01	5:29	15	5:18	52	7:22	15.70	1:29:51	5:43	4	10:59	11	0:01	
□□ 6	1.40	6:53	4:55	15	1:44	50	2:21	17.10	1:36:44	5:39	4	11:18	11	0:04	
□□□ □□	3.70	17:32	4:44	15	5:14	53	6:11	20.80	1:54:16	5:29	15	28:48	52	41:05	