



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Modrow, Gerd

□□: VHV Versicherungen

□□: 737

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 1:55:30

□□: 10.39 km/h

□□□□: 5:33 min/km

□□□□□/□□□: 62 (of 93)

□□□□□/□: 55 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 4(of 10)

□□□□□□□: 1:31:30

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.30 | 19:13 | 5:49 | 7 | 4:40 | 60 | 6:56 | 3.30 | 19:13 | 5:49 | 4 | 4:40 | 8 | |
| □□ 2 | 1.70 | 10:36 | 6:14 | 5 | 2:08 | 55 | 3:56 | 5.00 | 29:49 | 5:57 | 4 | 6:48 | 8 | |
| □□ 3 | 2.10 | 9:33 | 4:32 | 4 | 1:42 | 45 | 3:09 | 7.10 | 39:22 | 5:32 | 4 | 8:30 | 8 | |
| □□ 4 | 4.95 | 30:33 | 6:10 | 4 | 5:53 | 54 | 11:15 | 12.05 | 1:09:55 | 5:48 | 4 | 14:23 | 8 | |
| □□ 5 | 3.65 | 20:58 | 5:44 | 4 | 4:55 | 61 | 8:19 | 15.70 | 1:30:53 | 5:47 | 4 | 19:18 | 8 | 1:03 |
| □□ 6 | 1.40 | 7:20 | 5:14 | 7 | 1:30 | 61 | 2:48 | 17.10 | 1:38:13 | 5:44 | 4 | 20:48 | 8 | 1:33 |
| □□□ □□ | 3.70 | 17:17 | 4:40 | 4 | 3:12 | 51 | 5:56 | 20.80 | 1:55:30 | 5:33 | 4 | 24:00 | 55 | 42:19 |