



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