



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Schrenner, Jens

□□: Elan Barsinghausen

□□: 753

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:56:18

□□: 10.32 km/h

□□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 93)

□□□□□/□: 56 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 14(of 19)

□□□□□□□: 1:25:05

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:50	5:42	14	4:48	57	6:33	3.30	18:50	5:42	7	2:20	7	
□□ 2	1.70	10:33	6:12	13	2:29	53	3:53	5.00	29:23	5:52	7	3:17	7	
□□ 3	2.10	9:51	4:41	13	2:37	54	3:27	7.10	39:14	5:31	7	3:07	7	
□□ 4	4.95	30:57	6:15	14	8:18	57	11:39	12.05	1:10:11	5:49	7	5:14	7	
□□ 5	3.65	20:21	5:34	15	6:01	56	7:42	15.70	1:30:32	5:45	7	6:26	7	0:42
□□ 6	1.40	7:16	5:11	15	2:08	60	2:44	17.10	1:37:48	5:43	7	7:04	7	1:08
□□□ □□	3.70	18:30	5:00	17	5:59	63	7:09	20.80	1:56:18	5:35	14	31:13	56	43:07