



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Hanslmaier, Michael

□□□: 1:57:57

□□: 788

□□: 10.58 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□: 20.80 km

□□□□□/□□□: 67 (of 93)

Halbmarathon

□□□□□/□: 60 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□:

□□□□□: 12(of 13)

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□□□□□: 1:13:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:15	5:50	11	6:58	63	6:58	3.30	19:15	5:50	11	6:58	1	-	
□□ 2	1.70	10:39	6:15	12	3:59	58	3:59	5.00	29:54	5:58	12	10:57	3	0:02	
□□ 3	2.10	10:51	5:09	11	4:27	65	4:27	7.10	40:45	5:44	11	15:24	3		
□□ 4	4.95	31:29	6:21	12	12:11	63	12:11	12.05	1:12:14	5:59	12	27:35	3	1:52	
□□ 5	3.65	20:55	5:43	11	8:16	59	8:16	15.70	1:33:09	5:55	12	35:51	3	3:19	
□□ 6	1.40	7:06	5:04	10	2:34	51	2:34	17.10	1:40:15	5:51	12	38:25	3	3:35	
□□□ □□	3.70	17:42	4:47	11	6:21	55	6:21	20.80	1:57:57	5:40	12	44:46	60	44:46	