



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Siegel, Kai

□□: Team ERDINGER Alkoholfrei
 □□: 756

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:02:47

□□: 9.77 km/h
 □□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□: 76 (of 93)

□□□□□/□: 67 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 1:31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:45	5:59	8	5:12	69	7:28	3.30	19:45	5:59	7	5:12	6	0:30
□□ 2	1.70	10:57	6:26	8	2:29	65	4:17	5.00	30:42	6:08	7	7:41	37	0:50
□□ 3	2.10	10:54	5:11	8	3:03	67	4:30	7.10	41:36	5:51	7	10:44	37	0:50
□□ 4	4.95	34:01	6:52	8	9:21	72	14:43	12.05	1:15:37	6:16	7	20:05	37	5:15
□□ 5	3.65	21:28	5:52	7	5:25	66	8:49	15.70	1:37:05	6:11	7	25:30	37	7:15
□□ 6	1.40	7:06	5:04	4	1:16	51	2:34	17.10	1:44:11	6:05	7	26:46	37	7:31
□□□ □□	3.70	18:36	5:01	6	4:31	65	7:15	20.80	2:02:47	5:54	7	31:17	67	49:36