



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Ladage, Stefan

□□: Edeka Ladage, Wennigsen
 □□: 733

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:08:04

□□: 9.37 km/h
 □□□□: 6:10 min/km

□□□□□/□□□: 83 (of 93)

□□□□□/□: 72 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 1:31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:58	6:21	10	6:25	76	8:41	3.30	20:58	6:21	8	6:25	22	1:43
□□ 2	1.70	12:13	7:11	9	3:45	73	5:33	5.00	33:11	6:38	8	10:10	22	3:19
□□ 3	2.10	9:40	4:36	5	1:49	51	3:16	7.10	42:51	6:02	8	11:59	22	2:05
□□ 4	4.95	34:18	6:55	10	9:38	75	15:00	12.05	1:17:09	6:24	8	21:37	22	6:47
□□ 5	3.65	22:36	6:11	8	6:33	72	9:57	15.70	1:39:45	6:21	8	28:10	22	9:55
□□ 6	1.40	9:17	6:37	10	3:27	78	4:45	17.10	1:49:02	6:22	8	31:37	22	12:22
□□□ □□	3.70	19:02	5:08	7	4:57	66	7:41	20.80	2:08:04	6:09	8	36:34	72	54:53