



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Jäkel, Michael

□□: MTV Rethmar

□□: 723

□□: 20.80 km

Halbmarathon

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:11:32

□□: 9.12 km/h

□□□□: 6:19 min/km

□□□□□/□□□: 85 (of 93)

□□□□□/□: 74 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 1:31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:05	5:46	6	4:32	58	6:48	3.30	19:05	5:46	9	4:32	30		
□□ 2	1.70	10:56	6:25	7	2:28	64	4:16	5.00	30:01	6:00	9	7:00	30	0:09	
□□ 3	2.10	11:54	5:40	10	4:03	77	5:30	7.10	41:55	5:54	9	11:03	30	1:09	
□□ 4	4.95	33:59	6:51	7	9:19	71	14:41	12.05	1:15:54	6:17	9	20:22	30	5:32	
□□ 5	3.65	24:25	6:41	9	8:22	77	11:46	15.70	1:40:19	6:23	9	28:44	30	10:29	
□□ 6	1.40	9:03	6:27	8	3:13	76	4:31	17.10	1:49:22	6:23	9	31:57	30	12:42	
□□□ □□	3.70	22:10	5:59	9	8:05	78	10:49	20.80	2:11:32	6:19	9	40:02	74	58:21	