



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 | |