



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Giesler, Bernd

□□: Helmstedter S V
 □□: 715

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 2:13:35

□□: 8.98 km/h
 □□□□: 6:25 min/km

□□□□□/□□□: 86 (of 93)

□□□□□/□: 75 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 1:31:30

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:49	5:42	5	4:16	56	6:32	3.30	18:49	5:42	10	4:16	29		
□□ 2	1.70	10:41	6:17	6	2:13	59	4:01	5.00	29:30	5:54	10	6:29	29		
□□ 3	2.10	11:04	5:16	9	3:13	70	4:40	7.10	40:34	5:42	10	9:42	29		
□□ 4	4.95	34:07	6:53	9	9:27	74	14:49	12.05	1:14:41	6:11	10	19:09	29	4:19	
□□ 5	3.65	24:58	6:50	10	8:55	78	12:19	15.70	1:39:39	6:20	10	28:04	29	9:49	
□□ 6	1.40	9:14	6:35	9	3:24	77	4:42	17.10	1:48:53	6:22	10	31:28	29	12:13	
□□□ □□	3.70	24:42	6:40	10	10:37	81	13:21	20.80	2:13:35	6:25	10	42:05	75	1:00:24	