



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Schwarzbach, Dirk

□□: TSV Kirchdorf
 □□: 776

□□: 20.80 km
 Halbmarathon

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 1:18:56

□□: 15.20 km/h
 □□□□: 3:47 min/km

□□□□□/□□□: 3 (of 93)

□□□□□/□: 3 (of 81)

□□□□□□: 1:13:11

□□□□□: 2(of 13)

□□□□□□□: 1:13:11

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	12:24	3:45	2	0:07	3	0:07	3.30	12:24	3:45	2	0:07	60		
□□ 2	1.70	7:00	4:07	2	0:20	3	0:20	5.00	19:24	3:52	2	0:27	60		
□□ 3	2.10	6:43	3:11	2	0:19	3	0:19	7.10	26:07	3:40	2	0:46	60		
□□ 4	4.95	20:54	4:13	2	1:36	3	1:36	12.05	47:01	3:54	2	2:22	60		
□□ 5	3.65	14:04	3:51	2	1:25	3	1:25	15.70	1:01:05	3:53	2	3:47	60		
□□ 6	1.40	5:03	3:36	2	0:31	3	0:31	17.10	1:06:08	3:52	2	4:18	60		
□□□ □□	3.70	12:48	3:27	4	1:27	7	1:27	20.80	1:18:56	3:47	2	5:45	3	5:45	