



11. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Lange, Michael

□□□: 58:27

□□: 357

□□: 9.24 km/h

□□□□: 6:02 min/km

□□: 9.70 km

□□□□□/□□□: 43 (of 51)

10 km-Lauf

□□□□□/□: 34 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□:

□□□□□: 1(of 1)

Senioren M55 (55-59 Jahre)

□□□□□□□: 58:27

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	17:29	5:17	1	-	17	4:47	3.30	17:29	5:17	1	-	2	
□□ 2	1.70	10:06	5:56	1	-	22	3:09	5.00	27:35	5:30	1	-	15	
□□ 3	2.10	10:10	4:50	1	-	28	3:44	7.10	37:45	5:19	1	-	15	
□□□ □□	2.60	20:42	7:57	1	-	39	12:19	9.70	58:27	6:01	1	-	34	23:59