



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Hussel, Patrick

□□: LLG Springe

□□: 349

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 59:25

□□: 9.80 km/h

□□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 51)

□□□□□/□: 36 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 4(of 4)

□□□□□□□: 41:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	21:19	6:27	4	6:46	36	8:37	3.30	21:19	6:27	4	6:46	17	1:36
□□ 2	1.70	12:36	7:24	4	3:58	36	5:39	5.00	33:55	6:46	4	10:44	17	2:01
□□ 3	2.10	11:17	5:22	4	3:17	36	4:51	7.10	45:12	6:21	4	14:01	17	1:56
□□□ □□	2.60	14:13	5:28	4	3:49	33	5:50	9.70	59:25	6:07	4	17:50	36	24:57