



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Reinsberg, Matthias

□□: Garbsen

□□: 325

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 41:35

□□: 12.99 km/h

□□□□: 4:17 min/km

□□□□□/□□□: 5 (of 51)

□□□□□/□: 4 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 41:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	14:33	4:24	1	-	3	1:51	3.30	14:33	4:24	1	-	24		
□□ 2	1.70	8:38	5:04	1	-	5	1:41	5.00	23:11	4:38	1	-	24		
□□ 3	2.10	8:00	3:48	1	-	6	1:34	7.10	31:11	4:23	1	-	24		
□□□ □□	2.60	10:24	4:00	1	-	4	2:01	9.70	41:35	4:17	1	-	4	7:07	