



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Stucke, Holger

□□: Hannover 96

□□: 332

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 42:28

□□: 12.72 km/h

□□□□: 4:23 min/km

□□□□□/□□□: 7 (of 51)

□□□□□/□: 5 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 1(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	15:08	4:35	1	-	5	2:26	3.30	15:08	4:35	1	-	21	
□□ 2	1.70	8:57	5:15	1	-	7	2:00	5.00	24:05	4:48	1	-	25	
□□ 3	2.10	7:54	3:45	1	-	5	1:28	7.10	31:59	4:30	1	-	25	
□□□ □□	2.60	10:29	4:01	1	-	5	2:06	9.70	42:28	4:22	1	-	5	8:00