



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Stucke, Holger

□□: Hannover 96

□□: 332

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 42:28

□□: 13.70 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 |