



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Ziegenmeyer, Henning

□□: Hannover

□□: 339

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 42:54

□□: 13.57 km/h

□□□□: 4:25 min/km

□□□□□/□□□: 8 (of 51)

□□□□□/□: 6 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 2(of 8)

□□□□□□□: 38:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:19	4:38	4	1:17	8	2:37	3.30	15:19	4:38	2	1:17	26	
□□ 2	1.70	8:52	5:12	3	0:51	6	1:55	5.00	24:11	4:50	2	2:08	26	
□□ 3	2.10	7:52	3:44	2	0:44	4	1:26	7.10	32:03	4:30	2	2:52	26	
□□□ □□	2.60	10:51	4:10	2	1:27	7	2:28	9.70	42:54	4:25	2	4:19	6	8:26