



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Frömberg, Bernd

□□: Barsinghausen

□□: 307

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 44:02

□□: 13.22 km/h

□□□□: 4:32 min/km

□□□□□/□□□: 9 (of 51)

□□□□□/□: 7 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 3(of 8)

□□□□□□□: 38:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:12	4:36	3	1:10	7	2:30	3.30	15:12	4:36	3	1:10	27		
□□ 2	1.70	8:34	5:02	2	0:33	4	1:37	5.00	23:46	4:45	3	1:43	27		
□□ 3	2.10	9:06	4:19	5	1:58	21	2:40	7.10	32:52	4:37	3	3:41	27		
□□□ □□	2.60	11:10	4:17	3	1:46	10	2:47	9.70	44:02	4:32	3	5:27	7	9:34	