



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Zenfeley, Frank

□□: Dets Friends

□□: 354

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 44:30

□□: 12.13 km/h

□□□□: 4:35 min/km

□□□□□/□□□: 10 (of 51)

□□□□□/□: 8 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 2(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:04	4:52	2	0:56	11	3:22	3.30	16:04	4:52	2	0:56	28		
□□ 2	1.70	9:09	5:22	2	0:12	8	2:12	5.00	25:13	5:02	2	1:08	28		
□□ 3	2.10	8:27	4:01	3	0:33	10	2:01	7.10	33:40	4:44	2	1:41	28		
□□□ □□	2.60	10:50	4:10	2	0:21	6	2:27	9.70	44:30	4:35	2	2:02	8	10:02	