



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Poeschel, Oliver

□□: TuS Köln
 □□: 344

□□: 9.70 km
 10 km-Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 44:55

□□: 12.02 km/h
 □□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 11 (of 51)

□□□□□/□: 9 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 44:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:45	4:46	1	-	9	3:03	3.30	15:45	4:46	1	-	29		
□□ 2	1.70	9:44	5:43	1	-	15	2:47	5.00	25:29	5:05	1	-	29		
□□ 3	2.10	8:19	3:57	1	-	8	1:53	7.10	33:48	4:45	1	-	29		
□□□ □□	2.60	11:07	4:16	1	-	9	2:44	9.70	44:55	4:37	1	-	9	10:27	