



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

**Bürger, Volker**

□□: Hannover  
 □□: 350

□□: 9.70 km  
 10 km-Lauf

□□□□:  
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:02

□□: 12.92 km/h  
 □□□□: 4:38 min/km

□□□□□/□□□: 12 (of 51)

□□□□□/□: 10 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 3(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:17	4:56	4	1:09	13	3:35	3.30	16:17	4:56	3	1:09	30	
□□ 2	1.70	9:23	5:31	3	0:26	9	2:26	5.00	25:40	5:08	3	1:35	30	
□□ 3	2.10	8:16	3:56	2	0:22	7	1:50	7.10	33:56	4:46	3	1:57	30	
□□□ □□	2.60	11:06	4:16	3	0:37	8	2:43	9.70	45:02	4:38	3	2:34	10	10:34