



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Gehling, Sascha

□□: Gehling RSJT

□□: 102

□□: 5.00 km

5 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 30:39

□□: 9.79 km/h

□□□□: 6:08 min/km

□□□□□/□□□: 18 (of 30)

□□□□□/□: 10 (of 15)

□□□□□□: 17:39

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 30:39

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	21:23	6:28	1	-	10	9:02	3.30	21:23	6:28	1	-	10	9:02
□□□ □□	1.70	9:16	5:27	1	-	11	3:58	5.00	30:39	6:07	1	-	10	13:00