



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

**Mohammad, Sadik**

□□: Barsinghausen

□□: 322

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 45:17

□□: 12.85 km/h

□□□□: 4:40 min/km

□□□□□/□□□: 13 (of 51)

□□□□□/□: 11 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 4(of 8)

□□□□□□□: 38:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:08	4:35	2	1:06	5	2:26	3.30	15:08	4:35	4	1:06	21	
□□ 2	1.70	9:48	5:45	4	1:47	16	2:51	5.00	24:56	4:59	4	2:53	21	
□□ 3	2.10	8:29	4:02	3	1:21	11	2:03	7.10	33:25	4:42	4	4:14	21	
□□□ □□	2.60	11:52	4:33	4	2:28	18	3:29	9.70	45:17	4:40	4	6:42	11	10:49