



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Adnan Nadif, Ibrahim

□□: Barsinghausen

□□: 300

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Männer (20-29 Jahre)

□□□: 45:35

□□: 11.85 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 14 (of 51)

□□□□□/□: 12 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 34:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	15:56	4:49	3	3:14	10	3:14	3.30	15:56	4:49	3	3:14	32		
□□ 2	1.70	9:54	5:49	4	2:57	18	2:57	5.00	25:50	5:09	3	6:11	32		
□□ 3	2.10	8:24	4:00	3	1:58	9	1:58	7.10	34:14	4:49	3	8:09	32		
□□□ □□	2.60	11:21	4:21	4	2:58	13	2:58	9.70	45:35	4:41	3	11:07	12	11:07	