



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Wilke, Marc

□□: Barsinghausen

□□: 337

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 45:38

□□: 11.83 km/h

□□□□: 4:42 min/km

□□□□□/□□□: 15 (of 51)

□□□□□/□: 13 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 4(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:15	4:55	3	1:07	12	3:33	3.30	16:15	4:55	4	1:07	33	
□□ 2	1.70	9:29	5:34	4	0:32	11	2:32	5.00	25:44	5:08	4	1:39	33	
□□ 3	2.10	8:43	4:09	4	0:49	14	2:17	7.10	34:27	4:51	4	2:28	33	
□□□ □□	2.60	11:11	4:18	4	0:42	11	2:48	9.70	45:38	4:42	4	3:10	13	11:10