11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Redenius, Fokko

□□: Spvg Nds. Döhren Hannover
□□: 324

□□: 9.70 km
10 km-Lauf

□□□□:
Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 46:35

□□: 11.59 km/h
□□□□: 4:48 min/km

□□□□□/□□□: 17 (of 51)
□□□□□/□: 14 (of 39)
□□□□□□: 34:28
□□□□□: 1(of 1)
□□□□□□□: 46:35

□□□□ □□□□ □□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	16:41	5:03	1	-	14	3:59	3.30	16:41	5:03	1	-	34	
□□ 2	1.70	9:35	5:38	1	-	12	2:38	5.00	26:16	5:15	1	-	34	
□□ 3	2.10	8:29	4:02	1	-	11	2:03	7.10	34:45	4:53	1	-	34	
□□□ □□	2.60	11:50	4:33	1	-	17	3:27	9.70	46:35	4:48	1	-	14	12:07