



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Saßen, Christoph

□□: Hannover
 □□: 327

□□: 9.70 km
 10 km-Lauf

□□□□:
 Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 47:23

□□: 11.40 km/h
 □□□□: 4:53 min/km

□□□□□/□□□: 20 (of 51)

□□□□□/□: 17 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 41:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:29	5:17	2	2:56	17	4:47	3.30	17:29	5:17	2	2:56	2		
□□ 2	1.70	9:43	5:42	2	1:05	14	2:46	5.00	27:12	5:26	2	4:01	36		
□□ 3	2.10	8:44	4:09	2	0:44	15	2:18	7.10	35:56	5:03	2	4:45	37		
□□□ □□	2.60	11:27	4:24	2	1:03	14	3:04	9.70	47:23	4:53	2	5:48	17	12:55	