



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Jeep, Iris

□□: Hannover 96
 □□: 314

□□: 9.70 km
 10 km-Lauf

□□□□:
 Seniorinnen W45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:36

□□: 12.23 km/h
 □□□□: 4:55 min/km

□□□□□/□□□: 21 (of 51)

□□□□□/□: 4 (of 12)

□□□□□□: 40:59

□□□□□: 1(of 4)

□□□□□□□: 47:36

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.30 | 16:58 | 5:08 | 1 | - | 4 | 2:13 | 3.30 | 16:58 | 5:08 | 1 | - | 4 | 2:13 |
| □□ 2 | 1.70 | 9:41 | 5:41 | 1 | - | 3 | 1:39 | 5.00 | 26:39 | 5:19 | 1 | - | 4 | 3:52 |
| □□ 3 | 2.10 | 8:52 | 4:13 | 1 | - | 4 | 1:23 | 7.10 | 35:31 | 5:00 | 1 | - | 4 | 5:00 |
| □□□ □□ | 2.60 | 12:05 | 4:38 | 1 | - | 5 | 1:40 | 9.70 | 47:36 | 4:54 | 1 | - | 4 | 6:37 |