



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Tischendorf, Frank

□□: we run for fun

□□: 333

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 47:53

□□: 11.28 km/h

□□□□: 4:56 min/km

□□□□□/□□□: 23 (of 51)

□□□□□/□: 19 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 5(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:38	5:20	6	2:30	21	4:56	3.30	17:38	5:20	5	2:30	39	
□□ 2	1.70	9:58	5:51	7	1:01	21	3:01	5.00	27:36	5:31	5	3:31	39	
□□ 3	2.10	8:44	4:09	5	0:50	15	2:18	7.10	36:20	5:07	5	4:21	39	
□□□ □□	2.60	11:33	4:26	5	1:04	15	3:10	9.70	47:53	4:56	5	5:25	19	13:25