



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

0000

Tischendorf, Frank

00: we run for fun

00: 333

00: 9.70 km

10 km-Lauf

0000:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

000: 47:53

00: 11.28 km/h

0000: 4:56 min/km

00000/000: 23 (of 51)

00000/0: 19 (of 39)

000000: 34:28

00000: 5(of 13)

0000000: 42:28

0000

0000

000

000	00	00	00	00	00	00	00	000	000	000	00	00	00	00
	km	00	min/km	-	-	0	0	km	00	min/km	-	-	0	0
00 1	3.30	17:38	5:20	6	2:30	21	4:56	3.30	17:38	5:20	5	2:30	39	
00 2	1.70	9:58	5:51	7	1:01	21	3:01	5.00	27:36	5:31	5	3:31	39	
00 3	2.10	8:44	4:09	5	0:50	15	2:18	7.10	36:20	5:07	5	4:21	39	
000 00	2.60	11:33	4:26	5	1:04	15	3:10	9.70	47:53	4:56	5	5:25	19	13:25