



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Föhr, Jochen

□□: Enercity

□□: 348

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 48:11

□□: 12.08 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 51)

□□□□□/□: 21 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.30 | 17:39 | 5:20 | 7 | 2:31 | 22 | 4:57 | 3.30 | 17:39 | 5:20 | 6 | 2:31 | 11 | |
| □□ 2 | 1.70 | 10:07 | 5:57 | 8 | 1:10 | 23 | 3:10 | 5.00 | 27:46 | 5:33 | 6 | 3:41 | 11 | |
| □□ 3 | 2.10 | 8:45 | 4:09 | 6 | 0:51 | 17 | 2:19 | 7.10 | 36:31 | 5:08 | 6 | 4:32 | 11 | |
| □□□ □□ | 2.60 | 11:40 | 4:29 | 6 | 1:11 | 16 | 3:17 | 9.70 | 48:11 | 4:58 | 6 | 5:43 | 20 | 13:43 |