



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Föhr, Jochen

□□: Enercity

□□: 348

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 48:11

□□: 11.21 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 24 (of 51)

□□□□□/□: 21 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 7(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ 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	