



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Förster, Frank

□□: Hannover

□□: 308

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 48:11

□□: 12.08 km/h

□□□□: 4:58 min/km

□□□□□/□□□: 25 (of 51)

□□□□□/□: 20 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 6(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	17:29	5:17	5	2:21	17	4:47	3.30	17:29	5:17	7	2:21	2	
□□ 2	1.70	9:55	5:49	6	0:58	19	2:58	5.00	27:24	5:28	7	3:19	2	
□□ 3	2.10	8:46	4:10	7	0:52	18	2:20	7.10	36:10	5:05	7	4:11	2	
□□□ □□	2.60	12:01	4:37	8	1:32	22	3:38	9.70	48:11	4:58	6	5:43	20	13:43