



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Jankowsky, Dirk

□□: SVE Hiddestorf

□□: 352

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 51:38

□□: 11.27 km/h

□□□□: 5:19 min/km

□□□□□/□□□: 29 (of 51)

□□□□□/□: 23 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 9(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	18:32	5:36	9	3:24	24	5:50	3.30	18:32	5:36	9	3:24	4	
□□ 2	1.70	9:49	5:46	5	0:52	17	2:52	5.00	28:21	5:40	9	4:16	4	
□□ 3	2.10	10:09	4:49	10	2:15	27	3:43	7.10	38:30	5:25	9	6:31	4	
□□□ □□	2.60	13:08	5:03	10	2:39	27	4:45	9.70	51:38	5:19	9	9:10	23	17:10