



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Kaul, Alex

□□: Diakonie
□□: 316

□□: 9.70 km
10 km-Lauf

□□□□:
Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 51:50

□□: 10.42 km/h
□□□□: 5:20 min/km

□□□□□/□□□: 30 (of 51)

□□□□□/□: 24 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 2(of 4)

□□□□□□□: 44:55

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:09	5:48	2	3:24	28	6:27	3.30	19:09	5:48	2	3:24	5		
□□ 2	1.70	10:45	6:19	2	1:01	26	3:48	5.00	29:54	5:58	2	4:25	5		
□□ 3	2.10	9:28	4:30	2	1:09	24	3:02	7.10	39:22	5:32	2	5:34	5		
□□□ □□	2.60	12:28	4:47	2	1:21	24	4:05	9.70	51:50	5:20	2	6:55	24	17:22	