



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Ahrndt, Dirk

□□: JC Sakura Hannover
 □□: 301

□□: 9.70 km
 10 km-Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 52:00

□□: 11.19 km/h
 □□□□: 5:22 min/km

□□□□□/□□□: 32 (of 51)

□□□□□/□: 25 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 10(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:36	5:56	11	4:28	30	6:54	3.30	19:36	5:56	10	4:28	6	
□□ 2	1.70	11:00	6:28	10	2:03	28	4:03	5.00	30:36	6:07	10	6:31	6	
□□ 3	2.10	9:27	4:29	9	1:33	23	3:01	7.10	40:03	5:38	10	8:04	6	
□□□ □□	2.60	11:57	4:35	7	1:28	21	3:34	9.70	52:00	5:21	10	9:32	25	17:32