



11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Bode, Sascha

□□: Tennisverein Eldagsen

□□: 356

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 53:57

□□: 10.01 km/h

□□□□: 5:34 min/km

□□□□□/□□□: 36 (of 51)

□□□□□/□: 28 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 11(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	18:46	5:41	10	3:38	26	6:04	3.30	18:46	5:41	11	3:38	9	
□□ 2	1.70	11:09	6:33	11	2:12	30	4:12	5.00	29:55	5:59	11	5:50	9	
□□ 3	2.10	10:31	5:00	11	2:37	30	4:05	7.10	40:26	5:41	11	8:27	9	
□□□ □□	2.60	13:31	5:11	11	3:02	28	5:08	9.70	53:57	5:33	11	11:29	28	19:29