



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

gentzsch, Rene

□□: Barsinghausen

□□: 310

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-34 Jahre)

□□□: 54:59

□□: 10.59 km/h

□□□□: 5:40 min/km

□□□□□/□□□: 38 (of 51)

□□□□□/□: 29 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 3(of 4)

□□□□□□□: 41:35

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	19:16	5:50	3	4:43	29	6:34	3.30	19:16	5:50	3	4:43	10	
□□ 2	1.70	11:03	6:30	3	2:25	29	4:06	5.00	30:19	6:03	3	7:08	10	
□□ 3	2.10	10:51	5:09	3	2:51	33	4:25	7.10	41:10	5:47	3	9:59	10	
□□□ □□	2.60	13:49	5:18	3	3:25	30	5:26	9.70	54:59	5:40	3	13:24	29	20:31