



# 11. Deisterberglauf

Barsinghausen / 28.09.2014

□□□□

Schmiesing, Johannes

□□: Hannover

□□: 328

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 58:13

□□: 9.28 km/h

□□□□: 6:00 min/km

□□□□□/□□□: 42 (of 51)

□□□□□/□: 33 (of 39)

□□□□□□: 34:28

□□□□□: 12(of 13)

□□□□□□□: 42:28

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	20:40	6:15	12	5:32	34	7:58	3.30	20:40	6:15	12	5:32	14	0:57
□□ 2	1.70	12:22	7:16	12	3:25	33	5:25	5.00	33:02	6:36	12	8:57	14	1:08
□□ 3	2.10	10:33	5:01	12	2:39	31	4:07	7.10	43:35	6:08	12	11:36	14	0:19
□□□ □□	2.60	14:38	5:37	12	4:09	36	6:15	9.70	58:13	6:00	12	15:45	33	23:45