



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Bode, Sascha

□□: Tennisverein Eldagsen

□□: 123

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 55:34

□□: 10.47 km/h

□□□□: 5:44 min/km

□□□□□/□□□: 43 (of 73)

□□□□□/□: 32 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 7(of 10)

□□□□□□□: 44:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	21:11	6:25	7	3:52	33	5:56	3.30	21:11	6:25	7	3:52	8	0:06
□□ 2	1.70	11:16	6:37	6	2:19	30	3:38	5.00	32:27	6:29	7	6:11	8	
□□ 3	2.10	10:11	4:50	7	2:05	34	3:18	7.10	42:38	6:00	7	8:16	8	
□□□ □□	2.60	12:56	4:58	7	2:40	34	4:07	9.70	55:34	5:43	7	10:56	32	16:57