



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Heiming, Ralf

□□: Barsinghausen

□□: 152

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M50 (50-54 Jahre)

□□□: 56:31

□□: 9.55 km/h

□□□□: 5:50 min/km

□□□□□/□□□: 45 (of 73)

□□□□□/□: 33 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 4(of 6)

□□□□□□□: 46:44

□□□□

□□□□

□□□

| □□□ | □□ km | □□ □□ | □□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ | □□□ | □□□ km | □□□ □□ | □□□ min/km | □□ - | □□ - | □□ □ | □□ □ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1 | 3.30 | 22:01 | 6:40 | 4 | 3:42 | 35 | 6:46 | 3.30 | 22:01 | 6:40 | 4 | 3:42 | 9 | 0:56 | |
| □□ 2 | 1.70 | 11:56 | 7:01 | 5 | 2:44 | 39 | 4:18 | 5.00 | 33:57 | 6:47 | 4 | 6:26 | 9 | 1:08 | |
| □□ 3 | 2.10 | 9:43 | 4:37 | 5 | 1:18 | 30 | 2:50 | 7.10 | 43:40 | 6:09 | 4 | 7:44 | 9 | | |
| □□□ □□ | 2.60 | 12:51 | 4:56 | 4 | 2:03 | 32 | 4:02 | 9.70 | 56:31 | 5:49 | 4 | 9:47 | 33 | 17:54 | |