



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Minkmar, Sascha

□□: Elan Barsinghausen

□□: 124

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 56:47

□□: 10.25 km/h

□□□□: 5:51 min/km

□□□□□/□□□: 48 (of 73)

□□□□□/□: 34 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 6(of 9)

□□□□□□□: 38:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□	□□□	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	22:08	6:42	6	6:53	37	6:53	3.30	22:08	6:42	6	6:53	10	1:03
□□ 2	1.70	10:59	6:27	5	3:21	28	3:21	5.00	33:07	6:37	6	10:14	10	0:18
□□ 3	2.10	10:44	5:06	8	3:51	39	3:51	7.10	43:51	6:10	6	14:03	10	0:07
□□□ □□	2.60	12:56	4:58	7	4:07	34	4:07	9.70	56:47	5:51	6	18:10	34	18:10