



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Schulz, Stefan

□□: pingpank.de

□□: 105

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 57:16

□□: 10.16 km/h

□□□□: 5:54 min/km

□□□□□/□□□: 50 (of 73)

□□□□□/□: 36 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 8(of 10)

□□□□□□□: 44:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	21:34	6:32	8	4:15	34	6:19	3.30	21:34	6:32	8	4:15	11	0:29
□□ 2	1.70	12:08	7:08	9	3:11	40	4:30	5.00	33:42	6:44	8	7:26	11	0:53
□□ 3	2.10	10:17	4:53	8	2:11	35	3:24	7.10	43:59	6:11	8	9:37	11	0:15
□□□ □□	2.60	13:17	5:06	8	3:01	38	4:28	9.70	57:16	5:54	8	12:38	36	18:39