



# 10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Schürmann, Peter

□□: Hannover

□□: 103

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:00:02

□□: 9.00 km/h

□□□□: 6:11 min/km

□□□□□/□□□: 55 (of 73)

□□□□□/□: 39 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 9(of 10)

□□□□□□□: 44:38

□□□□

□□□□

□□□

| □□□    | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□  | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|--------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| □□ 1   | 3.30     | 24:32    | 7:26         | 10      | 7:13    | 46      | 9:17    | 3.30 | 24:32     | 7:26      | 9             | 7:13    | 15      | 3:27    |         |
| □□ 2   | 1.70     | 11:24    | 6:42         | 7       | 2:27    | 31      | 3:46    | 5.00 | 35:56     | 7:11      | 9             | 9:40    | 15      | 3:07    |         |
| □□ 3   | 2.10     | 10:41    | 5:05         | 9       | 2:35    | 38      | 3:48    | 7.10 | 46:37     | 6:33      | 9             | 12:15   | 15      | 2:53    |         |
| □□□ □□ | 2.60     | 13:25    | 5:09         | 9       | 3:09    | 40      | 4:36    | 9.70 | 1:00:02   | 6:11      | 9             | 15:24   | 39      | 21:25   |         |