



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Kanzok, Rudolf

□□: pingpank.de

□□: 167

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M70 (70-74 Jahre)

□□□: 1:00:10

□□: 9.67 km/h

□□□□: 6:12 min/km

□□□□□/□□□: 57 (of 73)

□□□□□/□: 40 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 2(of 2)

□□□□□□□: 50:36

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	24:12	7:20	2	4:24	44	8:57	3.30	24:12	7:20	2	4:24	16	3:07	
□□ 2	1.70	11:45	6:54	2	2:02	37	4:07	5.00	35:57	7:11	2	6:26	16	3:08	
□□ 3	2.10	10:57	5:12	2	2:00	43	4:04	7.10	46:54	6:36	2	8:26	16	3:10	
□□□ □□	2.60	13:16	5:06	2	1:08	37	4:27	9.70	1:00:10	6:12	2	9:34	40	21:33	