



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Hess, Rene

□□: Hannover
 □□: 110

□□: 9.70 km
 10 km-Lauf

□□□□:
 Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:01:04

□□: 8.84 km/h
 □□□□: 6:18 min/km

□□□□□/□□□: 58 (of 73)

□□□□□/□: 41 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 8(of 9)

□□□□□□□: 38:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	23:16	7:03	7	8:01	39	8:01	3.30	23:16	7:03	8	8:01	17	2:11
□□ 2	1.70	12:45	7:30	8	5:07	42	5:07	5.00	36:01	7:12	8	13:08	17	3:12
□□ 3	2.10	10:24	4:57	6	3:31	36	3:31	7.10	46:25	6:32	8	16:37	17	2:41
□□□ □□	2.60	14:39	5:38	9	5:50	45	5:50	9.70	1:01:04	6:17	8	22:27	41	22:27