



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Gawert, Marc

□□□: 1:01:04

□□: 165

□□: 8.84 km/h

□□□□: 6:18 min/km

□□: 9.70 km

□□□□□/□□□: 59 (of 73)

10 km-Lauf

□□□□□/□: 41 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□:

□□□□□: 6(of 7)

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□□□□□: 47:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	23:04	6:59	6	4:38	38	7:49	3.30	23:04	6:59	6	4:38	18	1:59
□□ 2	1.70	12:31	7:21	6	3:04	41	4:53	5.00	35:35	7:07	6	7:42	18	2:46
□□ 3	2.10	11:32	5:29	6	3:04	46	4:39	7.10	47:07	6:38	6	10:46	18	3:23
□□□ □□	2.60	13:57	5:21	6	2:53	41	5:08	9.70	1:01:04	6:17	6	13:39	41	22:27