



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Deperrest, Yanis

□□: Langenhagen

□□: 158

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M40 (40-44 Jahre)

□□□: 1:01:09

□□: 8.83 km/h

□□□□: 6:18 min/km

□□□□□/□□□: 60 (of 73)

□□□□□/□: 43 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 9(of 9)

□□□□□□□: 38:37

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
□□ 1	3.30	23:39	7:10	9	8:24	41	8:24	3.30	23:39	7:10	9	8:24	19	2:34
□□ 2	1.70	13:12	7:45	9	5:34	46	5:34	5.00	36:51	7:22	9	13:58	19	4:02
□□ 3	2.10	10:57	5:12	9	4:04	43	4:04	7.10	47:48	6:43	9	18:00	19	4:04
□□□ □□	2.60	13:21	5:08	8	4:32	39	4:32	9.70	1:01:09	6:18	9	22:32	43	22:32