



10. Deisterberglauf

Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Beuse, Udo

□□: Barsinghausen

□□: 142

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 1:02:45

□□: 8.61 km/h

□□□□: 6:28 min/km

□□□□□/□□□: 63 (of 73)

□□□□□/□: 44 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 10(of 10)

□□□□□□□: 44:38

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	24:11	7:19	9	6:52	43	8:56	3.30	24:11	7:19	10	6:52	20	3:06
□□ 2	1.70	13:06	7:42	10	4:09	45	5:28	5.00	37:17	7:27	10	11:01	20	4:28
□□ 3	2.10	10:52	5:10	10	2:46	40	3:59	7.10	48:09	6:46	10	13:47	20	4:25
□□□ □□	2.60	14:36	5:36	10	4:20	44	5:47	9.70	1:02:45	6:28	10	18:07	44	24:08