



10. Deisterberglauf  
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Ehlers, Dr. Ulrich

□□: GC Bad Pyrmont

□□: 107

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M65 (65-69 Jahre)

□□□: 1:04:02

□□: 8.43 km/h

□□□□: 6:36 min/km

□□□□□/□□□□: 65 (of 73)

□□□□□/□: 46 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 1(of 1)

□□□□□□□: 1:04:02

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	23:49	7:13	1	-	42	8:34	3.30	23:49	7:13	1	-	22	2:44
□□ 2	1.70	12:56	7:36	1	-	43	5:18	5.00	36:45	7:20	1	-	22	3:56
□□ 3	2.10	11:36	5:31	1	-	47	4:43	7.10	48:21	6:48	1	-	22	4:37
□□□ □□	2.60	15:41	6:01	1	-	48	6:52	9.70	1:04:02	6:36	1	-	46	25:25