



10. Deisterberglauf
Barsinghausen / 15.09.2013

□□□□

Joyade, Bernd

□□: Hannover

□□: 148

□□: 9.70 km

10 km-Lauf

□□□□:

Senioren M35 (35-39 Jahre)

□□□: 1:08:13

□□: 7.92 km/h

□□□□: 7:02 min/km

□□□□□/□□□: 71 (of 73)

□□□□□/□: 48 (of 49)

□□□□□□: 38:37

□□□□□: 7(of 7)

□□□□□□□: 47:25

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ km	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
□□ 1	3.30	26:51	8:08	7	8:25	48	11:36	3.30	26:51	8:08	7	8:25	24	5:46	
□□ 2	1.70	13:55	8:11	7	4:28	48	6:17	5.00	40:46	8:09	7	12:53	24	7:57	
□□ 3	2.10	12:20	5:52	7	3:52	48	5:27	7.10	53:06	7:28	7	16:45	24	9:22	
□□□ □□	2.60	15:07	5:48	7	4:03	47	6:18	9.70	1:08:13	7:01	7	20:48	48	29:36	